

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-21		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 1 szt. 50g , Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Kalafior parowany 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Schab ze szpizarni 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 1 szt. 1g (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
piątek 2025-02-21		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 1 szt. 50g , Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet rybny z łososia z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Kalafior parowany 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g , Schab ze szpizarni 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 1 szt. 1g (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
piątek 2025-02-21		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Polędwica delikatna 40g , Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (SELER), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet rybny z łososia z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Kalafior parowany 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Schab ze szpizarni 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1 szt. 200g ,
piątek 2025-02-21		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 1 szt. 50g , Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Kalafior parowany 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Schab ze szpizarni 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 1 szt. 1g (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
piątek 2025-02-21		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 1 szt. 50g , Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Kalafior parowany 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Schab ze szpizarni 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 1 szt. 1g (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
piątek 2025-02-21		
Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (GLUTEN, JAJA), sałata - dodatek 1Por , Jogurt naturalny 150g 1szt ,		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-22 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g, Ketchup 1szt. 17g, Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa grysikowa z zieleciną 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitka wieprzowa 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kasza gryczana 200g, Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g, Ogórek konserwowy 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt,
sobota 2025-02-22 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g, Ketchup 1szt. 17g, Szynka tatrzańska drobiowa 20g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa grysikowa z zieleciną 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitka wieprzowa 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kasza jęczmienna 200g, Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt,
sobota 2025-02-22 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g, Ketchup 1szt. 17g, Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa grysikowa z zieleciną 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitka wieprzowa 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kasza gryczana 200g, Bukiet jarzyn 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 1 szt. 150g,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g, Ogórek konserwowy 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt,
sobota 2025-02-22 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g, Ketchup 1szt. 17g, Ser żółty 20g (MLEKO), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa grysikowa z zieleciną 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitka wieprzowa 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kasza gryczana 200g, Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt,
sobota 2025-02-22 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g, Ketchup 1szt. 17g, Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa grysikowa z zieleciną 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitka wieprzowa 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kasza jęczmienna 200g, Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g, Ogórek konserwowy 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt,

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-22		
Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (GLUTEN, JAJA), sałata - dodatek 1Por, Jogurt naturalny 150g 1szt,		
niedziela 2025-02-23		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g, Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 1 szt. 200ml,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko kurczaka pieczone 200g (GLUTEN), Ziemniaki 300g, Marchewka z groszkiem oprószana 150g (GLUTEN, STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 60g, Szynka delikatna z piersi indyka 40g, Papryka konserwowa 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt,
niedziela 2025-02-23		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g, Filet pieczony premium 40g (.), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 1 szt. 200ml,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki 300g, Marchew oprószana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml, Udko kurczaka parowane 180g (GLUTEN),	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 60g, Szynka delikatna z piersi indyka 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt,
niedziela 2025-02-23		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Musli 20g, Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g, Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Serek wiejski 1 szt. 200g,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko kurczaka pieczone 200g (GLUTEN), Ziemniaki 300g, Surówka z marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 60g, Szynka delikatna z piersi indyka 40g, Papryka konserwowa 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt,
niedziela 2025-02-23		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g, Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 1 szt. 200ml,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko kurczaka pieczone 200g (GLUTEN), Ziemniaki 300g, Marchewka z groszkiem oprószana 150g (GLUTEN, STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Baton musli 1 szt. 25g,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 60g, Szynka delikatna z piersi indyka 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt,

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-24 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g , Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos boloński 100g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUTEN, JAJA), Jabłko 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 1 szt. 150g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 1 szt. 175g ,
poniedziałek 2025-02-24 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g , Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos boloński 100g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUTEN, JAJA), Jabłko 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 1 szt. 175g ,
poniedziałek 2025-02-24 Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (GLUTEN, JAJA), sałata - dodatek 1Por , Jogurt naturalny 150g 1szt ,		
wtorek 2025-02-25 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Indyk duszony 90g , Ziemniaki 300g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szyńka tatrzańska drobiowa 40g , Papryka konserwowa 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
wtorek 2025-02-25 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 60g , Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Indyk duszony 90g , Ziemniaki 300g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Szyńka tatrzańska drobiowa 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-25 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Indyk duszony 90g , Ziemniaki 300g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 1 szt. 150g ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g , Papryka konserwowa 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
wtorek 2025-02-25 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Indyk duszony 90g , Ziemniaki 300g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
wtorek 2025-02-25 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Indyk duszony 90g , Ziemniaki 300g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g , Papryka konserwowa 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
wtorek 2025-02-25 Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (GLUTEN, JAJA), sałata - dodatek 1Por , Jogurt naturalny 150g 1szt ,		
środa 2025-02-26 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatne z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 1 szt. 200ml ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Pierogi z ziemniakami i serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 1 szt. 50g , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-27 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Zupa groszkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 100g , Sos śmietanowy 80ml , Kasza jęczmienna 200g , Surówka z kapusty czerwonej 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 1 szt. 50g , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,
czwartek 2025-02-27 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Zupa groszkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 100g , Sos śmietanowy 100ml , Kasza jęczmienna 200g , Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 1 szt. 50g , Filet pieczony premium 40g (.), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,
czwartek 2025-02-27 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Zupa groszkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 100g , Sos śmietanowy 80ml , Kasza jęczmienna 200g , Surówka z kapusty czerwonej 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 60g , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g ,
czwartek 2025-02-27 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Zupa groszkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 100g , Sos śmietanowy 80ml , Kasza jęczmienna 200g , Surówka z kapusty czerwonej 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 1 szt. 200ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 1 szt. 50g , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,
czwartek 2025-02-27 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,	Zupa groszkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 100g , Sos śmietanowy 80ml , Kasza jęczmienna 200g , Surówka z kapusty czerwonej 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 1 szt. 200ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 1 szt. 50g , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-28		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g , Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Ketchup 1szt. 17g , II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa minestrone z makaronem 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki 300g , Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA), Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 1 szt. 1g (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
piątek 2025-02-28		
Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (GLUTEN, JAJA), sałata - dodatek 1Por , Jogurt naturalny 150g 1szt ,		

Dietetyk

.....