

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-11		
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 ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mintaj panierowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Warzywa po grecku 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml ,	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),
Wartości odżywcze: Energia: 2764.78 kcal; Energia: 11586.43 kJ; Białko ogółem: 114.22 g; białko zwierzęce: 66.28 g; białko roślinne: 38.37 g; Tłuszcz: 96.96 g; Węglowodany ogółem: 393.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.14 g; Sód: 4457.79 mg; Potas: 6022.24 mg; Wapń: 1505.57 mg; Fosfor: 2334.45 mg; Błonnik pokarmowy: 37.99 g; suma cukrów prostych: 104.12 g; Woda: 1934.39 g; Popiół: 28.56 g;		
piątek 2025-04-11		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Baton pszenenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g , Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mintaj parowany w piecu 100g , Ziemniaki 300g , Warzywa po grecku 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Szynka tatrzańska drobiowa 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2534.55 kcal; Energia: 10619.04 kJ; Białko ogółem: 107.77 g; białko zwierzęce: 58.62 g; białko roślinne: 39.58 g; Tłuszcz: 79.97 g; Węglowodany ogółem: 372.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.01 g; Sód: 3822.51 mg; Potas: 5647.67 mg; Wapń: 1153.53 mg; Fosfor: 1951.80 mg; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; suma cukrów prostych: 100.37 g; Woda: 1871.81 g; Popiół: 25.77 g;		
piątek 2025-04-11		
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), 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 ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mintaj parowany w piecu 100g , Ziemniaki 300g , Warzywa po grecku 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g , Pomidor 80g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2514.13 kcal; Energia: 10521.30 kJ; Białko ogółem: 108.64 g; białko zwierzęce: 60.41 g; białko roślinne: 38.66 g; Tłuszcz: 85.48 g; Węglowodany ogółem: 366.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.94 g; Sód: 3535.46 mg; Potas: 6046.44 mg; Wapń: 1249.61 mg; Fosfor: 2200.40 mg; Błonnik pokarmowy: 42.25 g; suma cukrów prostych: 81.18 g; Woda: 1636.26 g; Popiół: 25.78 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-11		
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 ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mintaj panierowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Warzywa po grecku 150g (SELER), 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 80g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3051.36 kcal; Energia: 12785.06 kJ; Białko ogółem: 122.23 g; białko zwierzęce: 68.68 g; białko roślinne: 43.97 g; Tłuszcz: 104.35 g; Węglowodany ogółem: 441.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.54 g; Sód: 4453.53 mg; Potas: 6325.73 mg; Wapń: 1541.57 mg; Fosfor: 2399.28 mg; Błonnik pokarmowy: 39.53 g; suma cukrów prostych: 112.64 g; Woda: 1998.82 g; Popiół: 29.30 g;		
piątek 2025-04-11		
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 ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mintaj panierowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Warzywa po grecku 150g (SELER), 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 80g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3051.36 kcal; Energia: 12785.06 kJ; Białko ogółem: 122.23 g; białko zwierzęce: 68.68 g; białko roślinne: 43.97 g; Tłuszcz: 104.35 g; Węglowodany ogółem: 441.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.54 g; Sód: 4453.53 mg; Potas: 6325.73 mg; Wapń: 1541.57 mg; Fosfor: 2399.28 mg; Błonnik pokarmowy: 39.53 g; suma cukrów prostych: 112.64 g; Woda: 1998.82 g; Popiół: 29.30 g;		
sobota 2025-04-12		
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 delikatna z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z kurczaka 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ryż biały 200g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2306.53 kcal; Energia: 9668.46 kJ; Białko ogółem: 104.75 g; białko zwierzęce: 72.86 g; białko roślinne: 31.88 g; Tłuszcz: 76.57 g; Węglowodany ogółem: 324.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.01 g; Sód: 2499.13 mg; Potas: 3300.28 mg; Wapń: 886.17 mg; Fosfor: 1676.83 mg; Błonnik pokarmowy: 27.24 g; suma cukrów prostych: 82.97 g; Woda: 1176.74 g; Popiół: 15.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-12 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), Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) , Gulasz z kurczaka 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ryż biały 200g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Filet pieczony premium 40g (.), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2312.03 kcal; Energia: 9689.46 kJ; Białko ogółem: 105.35 g; białko zwierzęce: 72.36 g; białko roślinne: 32.98 g; Tłuszcz: 76.47 g; Węglowodany ogółem: 324.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.00 g; Sód: 2475.63 mg; Potas: 3325.78 mg; Wapń: 861.17 mg; Fosfor: 1641.33 mg; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; suma cukrów prostych: 81.92 g; Woda: 1176.74 g; Popiół: 15.81 g;		
sobota 2025-04-12 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRYSWAJALNYCH 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), Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) , Gulasz z kurczaka 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ryż biały 200g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jabłko 200g ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2674.57 kcal; Energia: 11197.93 kJ; Białko ogółem: 106.84 g; białko zwierzęce: 71.30 g; białko roślinne: 35.54 g; Tłuszcz: 122.92 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.42 g; Sód: 2698.33 mg; Potas: 3721.72 mg; Wapń: 706.60 mg; Fosfor: 1704.02 mg; Błonnik pokarmowy: 35.61 g; suma cukrów prostych: 53.57 g; Woda: 1205.95 g; Popiół: 17.15 g;		
sobota 2025-04-12 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), Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) , Gulasz z kurczaka 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ryż biały 200g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jabłko 200g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2398.53 kcal; Energia: 10054.46 kJ; Białko ogółem: 105.55 g; białko zwierzęce: 72.86 g; białko roślinne: 32.68 g; Tłuszcz: 77.37 g; Węglowodany ogółem: 348.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.09 g; Sód: 2503.13 mg; Potas: 3568.28 mg; Wapń: 894.17 mg; Fosfor: 1694.83 mg; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; suma cukrów prostych: 89.17 g; Woda: 1350.34 g; Popiół: 16.56 g;		
sobota 2025-04-12 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), Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) , Gulasz z kurczaka 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ryż biały 200g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jabłko 200g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2398.53 kcal; Energia: 10054.46 kJ; Białko ogółem: 105.55 g; białko zwierzęce: 72.86 g; białko roślinne: 32.68 g; Tłuszcz: 77.37 g; Węglowodany ogółem: 348.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.09 g; Sód: 2503.13 mg; Potas: 3568.28 mg; Wapń: 894.17 mg; Fosfor: 1694.83 mg; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; suma cukrów prostych: 89.17 g; Woda: 1350.34 g; Popiół: 16.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-13Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g , Ogórek konserwowy 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Roladka z kurczaka 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 300g , Kalafior z maselkiem i bułką tartą 150g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g , Pierś delikatna z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2799.20 kcal; Energia: 11723.89 kJ; Białko ogółem: 125.58 g; białko zwierzęce: 89.30 g; białko roślinne: 36.29 g; Tłuszcz: 112.36 g; Węglowodany ogółem: 351.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.07 g; Sód: 5325.29 mg; Potas: 5882.30 mg; Wapń: 1108.24 mg; Fosfor: 2222.25 mg; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; suma cukrów prostych: 65.89 g; Woda: 1701.98 g; Popiół: 29.12 g;		
niedziela 2025-04-13Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g , Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Roladka z kurczaka 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 300g , Marchewka gotowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g , Pierś delikatna z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2717.61 kcal; Energia: 11379.76 kJ; Białko ogółem: 134.89 g; białko zwierzęce: 96.54 g; białko roślinne: 38.35 g; Tłuszcz: 101.98 g; Węglowodany ogółem: 342.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.71 g; Sód: 4220.75 mg; Potas: 5773.81 mg; Wapń: 1186.79 mg; Fosfor: 2236.67 mg; Błonnik pokarmowy: 30.05 g; suma cukrów prostych: 63.20 g; Woda: 1696.58 g; Popiół: 27.02 g;		
niedziela 2025-04-13Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 100g ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Roladka z kurczaka 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 300g , Kalafior z maselkiem i bułką tartą 150g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g , Pierś delikatna z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2810.69 kcal; Energia: 11765.76 kJ; Białko ogółem: 122.90 g; białko zwierzęce: 85.24 g; białko roślinne: 37.66 g; Tłuszcz: 114.89 g; Węglowodany ogółem: 356.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.13 g; Sód: 4780.14 mg; Potas: 6070.94 mg; Wapń: 994.62 mg; Fosfor: 2218.74 mg; Błonnik pokarmowy: 37.83 g; suma cukrów prostych: 65.81 g; Woda: 1687.38 g; Popiół: 27.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-13Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Roladka z kurczaka 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 300g , Kalafor z masłem i bułką tartą 150g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g , Pierś delikatna z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2856.70 kcal; Energia: 11965.89 kJ; Białko ogółem: 129.58 g; białko zwierzęce: 92.90 g; białko roślinne: 36.69 g; Tłuszcz: 113.91 g; Węglowodany ogółem: 359.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.00 g; Sód: 5182.79 mg; Potas: 6166.30 mg; Wapń: 1243.24 mg; Fosfor: 2323.75 mg; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; suma cukrów prostych: 70.94 g; Woda: 1788.18 g; Popiół: 29.57 g;		
niedziela 2025-04-13Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Roladka z kurczaka 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 300g , Kalafor z masłem i bułką tartą 150g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g , Pierś delikatna z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2856.70 kcal; Energia: 11965.89 kJ; Białko ogółem: 129.58 g; białko zwierzęce: 92.90 g; białko roślinne: 36.69 g; Tłuszcz: 113.91 g; Węglowodany ogółem: 359.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.00 g; Sód: 5182.79 mg; Potas: 6166.30 mg; Wapń: 1243.24 mg; Fosfor: 2323.75 mg; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; suma cukrów prostych: 70.94 g; Woda: 1788.18 g; Popiół: 29.57 g;		
poniedziałek 2025-04-14Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Mizeria 150g (MLEKO, SOJA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 50g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze szpizarni 40g , Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2946.80 kcal; Energia: 12345.24 kJ; Białko ogółem: 107.95 g; białko zwierzęce: 71.62 g; białko roślinne: 34.43 g; Tłuszcz: 114.94 g; Węglowodany ogółem: 399.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.38 g; Sód: 4377.90 mg; Potas: 5356.83 mg; Wapń: 1050.74 mg; Fosfor: 1852.31 mg; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; suma cukrów prostych: 89.87 g; Woda: 1618.22 g; Popiół: 25.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-14 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), Kielbaski frankfurterki 80g , Ketchup 17g 1szt , Polędwica delikatna 20g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa ziemniaczana 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotleć z indyka parowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Sos pomidorowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 300g , sałata zielona z sosem jogurtowym 150 g 1Por , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 70g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze spiżarni 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2894.84 kcal; Energia: 12121.05 kJ; Białko ogółem: 106.28 g; białko zwierzęce: 67.28 g; białko roślinne: 37.10 g; Tłuszcz: 107.54 g; Węglowodany ogółem: 397.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.27 g; Sód: 3307.23 mg; Potas: 4959.50 mg; Wapń: 768.22 mg; Fosfor: 1613.96 mg; Błonnik pokarmowy: 23.89 g; suma cukrów prostych: 85.88 g; Woda: 1431.73 g; Popiół: 20.78 g;		
poniedziałek 2025-04-14 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), Ser żółty 20g (MLEKO), Kielbaski frankfurterki 80g , Ketchup 17g 1szt , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa ziemniaczana 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotleć z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Mizeria 150g (MLEKO, SOJA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 50g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3035.06 kcal; Energia: 12708.91 kJ; Białko ogółem: 123.61 g; białko zwierzęce: 86.55 g; białko roślinne: 35.16 g; Tłuszcz: 127.75 g; Węglowodany ogółem: 380.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.18 g; Sód: 4251.65 mg; Potas: 5120.94 mg; Wapń: 865.11 mg; Fosfor: 1976.50 mg; Błonnik pokarmowy: 33.53 g; suma cukrów prostych: 73.72 g; Woda: 1470.23 g; Popiół: 23.47 g;		
poniedziałek 2025-04-14 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), Kielbaski frankfurterki 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa ziemniaczana 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotleć z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Mizeria 150g (MLEKO, SOJA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 50g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze spiżarni 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 3003.02 kcal; Energia: 12585.64 kJ; Białko ogółem: 108.74 g; białko zwierzęce: 71.51 g; białko roślinne: 33.13 g; Tłuszcz: 114.77 g; Węglowodany ogółem: 412.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.23 g; Sód: 3976.55 mg; Potas: 5349.80 mg; Wapń: 1090.98 mg; Fosfor: 1955.51 mg; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; suma cukrów prostych: 93.63 g; Woda: 1569.81 g; Popiół: 23.96 g;		
poniedziałek 2025-04-14 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 , Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotleć z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Mizeria 150g (MLEKO, SOJA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 50g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 3022.00 kcal; Energia: 12663.84 kJ; Białko ogółem: 110.15 g; białko zwierzęce: 71.62 g; białko roślinne: 34.43 g; Tłuszcz: 115.84 g; Węglowodany ogółem: 414.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.76 g; Sód: 4443.90 mg; Potas: 5494.83 mg; Wapń: 1124.74 mg; Fosfor: 1976.31 mg; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; suma cukrów prostych: 93.87 g; Woda: 1618.22 g; Popiół: 26.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-15		
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), Serek fromage 80g , Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz z indyka duszony 100g (GLUTEN), Sos pieczeniowy ciemny 60g , Kluski śląskie 250g (JAJA), Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2901.89 kcal; Energia: 12156.91 kJ; Białko ogółem: 107.76 g; białko zwierzęce: 62.62 g; białko roślinne: 32.74 g; Tłuszcz: 125.97 g; Węglowodany ogółem: 363.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 67.18 g; Sód: 3059.65 mg; Potas: 4548.40 mg; Wapń: 1225.58 mg; Fosfor: 1832.05 mg; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; suma cukrów prostych: 73.23 g; Woda: 1537.56 g; Popiół: 21.81 g;		
wtorek 2025-04-15		
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), Serek włoski 70g , Szynka tatrzańska drobiowa 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 100g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz z indyka duszony 100g (GLUTEN), Sos pieczeniowy ciemny 60g , Kluski śląskie 250g (JAJA), Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2539.29 kcal; Energia: 10637.88 kJ; Białko ogółem: 115.40 g; białko zwierzęce: 63.66 g; białko roślinne: 34.27 g; Tłuszcz: 82.57 g; Węglowodany ogółem: 355.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.17 g; Sód: 2420.01 mg; Potas: 4553.86 mg; Wapń: 1152.86 mg; Fosfor: 1740.35 mg; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; suma cukrów prostych: 77.47 g; Woda: 1473.97 g; Popiół: 19.80 g;		
wtorek 2025-04-15		
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), Serek fromage 80g , Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz z indyka duszony 100g (GLUTEN), Sos pieczeniowy ciemny 60g , Kluski śląskie 250g (JAJA), Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3144.03 kcal; Energia: 13164.11 kJ; Białko ogółem: 113.85 g; białko zwierzęce: 58.41 g; białko roślinne: 43.04 g; Tłuszcz: 127.77 g; Węglowodany ogółem: 424.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.46 g; Sód: 3181.51 mg; Potas: 4916.59 mg; Wapń: 1152.34 mg; Fosfor: 2068.66 mg; Błonnik pokarmowy: 44.39 g; suma cukrów prostych: 77.85 g; Woda: 1495.63 g; Popiół: 23.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-15		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) , Zraz z indyka duszony 100g (GLUTEN), Sos pieczeniowy ciemny 60g , Kluski śląskie 250g (JAJA), Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2983.14 kcal; Energia: 12496.91 kJ; Białko ogółem: 109.86 g; białko zwierzęce: 62.62 g; białko roślinne: 34.84 g; Tłuszcz: 126.82 g; Węglowodany ogółem: 381.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 67.32 g; Sód: 3084.90 mg; Potas: 4689.40 mg; Wapń: 1237.83 mg; Fosfor: 1897.05 mg; Błonnik pokarmowy: 33.98 g; suma cukrów prostych: 75.21 g; Woda: 1541.08 g; Popiół: 22.28 g;		
wtorek 2025-04-15		
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), Serek fromage 80g , Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) , Zraz z indyka duszony 100g (GLUTEN), Sos pieczeniowy ciemny 60g , Kluski śląskie 250g (JAJA), Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2983.14 kcal; Energia: 12496.91 kJ; Białko ogółem: 109.86 g; białko zwierzęce: 62.62 g; białko roślinne: 34.84 g; Tłuszcz: 126.82 g; Węglowodany ogółem: 381.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 67.32 g; Sód: 3084.90 mg; Potas: 4689.40 mg; Wapń: 1237.83 mg; Fosfor: 1897.05 mg; Błonnik pokarmowy: 33.98 g; suma cukrów prostych: 75.21 g; Woda: 1541.08 g; Popiół: 22.28 g;		
środa 2025-04-16		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) , Szyunka wieprzowa duszona 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Ziemniaki 300g , Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA) , Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3108.35 kcal; Energia: 13017.14 kJ; Białko ogółem: 128.65 g; białko zwierzęce: 92.01 g; białko roślinne: 36.65 g; Tłuszcz: 146.76 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.50 g; Sód: 4352.02 mg; Potas: 5884.88 mg; Wapń: 1038.34 mg; Fosfor: 2171.96 mg; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; suma cukrów prostych: 73.43 g; Woda: 1687.23 g; Popiół: 26.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-16		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g , Filet pieczony premium 40g (.), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Szyńka wieprzowa duszona 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Ziemniaki 300g , Marchewka gotowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szyńka delikatna z piersi indyka 40g , Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 60g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2896.36 kcal; Energia: 12131.58 kJ; Białko ogółem: 124.76 g; białko zwierzęce: 88.73 g; białko roślinne: 36.04 g; Tłuszcz: 126.57 g; Węglowodany ogółem: 346.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.29 g; Sód: 3818.82 mg; Potas: 5744.94 mg; Wapń: 1002.19 mg; Fosfor: 1962.83 mg; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; suma cukrów prostych: 71.92 g; Woda: 1699.64 g; Popiół: 23.94 g;		
środa 2025-04-16		
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), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Szyńka wieprzowa duszona 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Ziemniaki 300g , Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3484.15 kcal; Energia: 14585.74 kJ; Białko ogółem: 151.47 g; białko zwierzęce: 102.85 g; białko roślinne: 48.63 g; Tłuszcz: 158.14 g; Węglowodany ogółem: 409.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.88 g; Sód: 5069.82 mg; Potas: 6537.48 mg; Wapń: 1089.14 mg; Fosfor: 2599.76 mg; Błonnik pokarmowy: 47.53 g; suma cukrów prostych: 68.87 g; Woda: 1808.29 g; Popiół: 29.58 g;		
środa 2025-04-16		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Szyńka wieprzowa duszona 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Ziemniaki 300g , Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3205.60 kcal; Energia: 13017.14 kJ; Białko ogółem: 129.65 g; białko zwierzęce: 92.01 g; białko roślinne: 36.65 g; Tłuszcz: 148.46 g; Węglowodany ogółem: 372.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.83 g; Sód: 4352.02 mg; Potas: 5884.88 mg; Wapń: 1038.34 mg; Fosfor: 2171.96 mg; Błonnik pokarmowy: 45.44 g; suma cukrów prostych: 75.33 g; Woda: 1687.23 g; Popiół: 26.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-16		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Szyunka wieprzowa duszona 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Ziemniaki 300g , Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztecik pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3205.60 kcal; Energia: 13017.14 kJ; Białko ogółem: 129.65 g; białko zwierzęce: 92.01 g; białko roślinne: 36.65 g; Tłuszcz: 148.46 g; Węglowodany ogółem: 372.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.83 g; Sód: 4352.02 mg; Potas: 5884.88 mg; Wapń: 1038.34 mg; Fosfor: 2171.96 mg; Błonnik pokarmowy: 45.44 g; suma cukrów prostych: 75.33 g; Woda: 1687.23 g; Popiół: 26.12 g;		
czwartek 2025-04-17		
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), Ser topiony 50g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Ogórek konserwowy 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Kapusta zasmażana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 60g (STRĄCZKI), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2855.58 kcal; Energia: 11954.93 kJ; Białko ogółem: 108.99 g; białko zwierzęce: 61.12 g; białko roślinne: 39.97 g; Tłuszcz: 106.85 g; Węglowodany ogółem: 397.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.64 g; Sód: 4045.60 mg; Potas: 4870.29 mg; Wapń: 1341.10 mg; Fosfor: 2096.57 mg; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; suma cukrów prostych: 91.31 g; Woda: 1451.87 g; Popiół: 26.21 g;		
czwartek 2025-04-17		
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 włoski 70g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitka wieprzowa 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 300g (MLEKO), Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze spiżarni 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2716.11 kcal; Energia: 11362.52 kJ; Białko ogółem: 115.70 g; białko zwierzęce: 70.40 g; białko roślinne: 37.40 g; Tłuszcz: 94.35 g; Węglowodany ogółem: 373.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.91 g; Sód: 2344.13 mg; Potas: 4753.59 mg; Wapń: 914.73 mg; Fosfor: 1660.99 mg; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; suma cukrów prostych: 91.66 g; Woda: 1458.13 g; Popiół: 19.90 g;		
czwartek 2025-04-17		
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), Ser topiony 50g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitka wieprzowa 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 300g (MLEKO), Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 60g (STRĄCZKI), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3085.74 kcal; Energia: 12921.68 kJ; Białko ogółem: 118.42 g; białko zwierzęce: 61.19 g; białko roślinne: 49.32 g; Tłuszcz: 110.82 g; Węglowodany ogółem: 448.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.99 g; Sód: 3670.45 mg; Potas: 5950.84 mg; Wapń: 1614.33 mg; Fosfor: 2480.32 mg; Błonnik pokarmowy: 47.83 g; suma cukrów prostych: 103.86 g; Woda: 1663.90 g; Popiół: 27.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-17Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony 50g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 60g (STRĄCZKI), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2946.37 kcal; Energia: 12339.21 kJ; Białko ogółem: 126.22 g; białko zwierzęce: 77.88 g; białko roślinne: 40.44 g; Tłuszcz: 100.99 g; Węglowodany ogółem: 417.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.79 g; Sód: 3510.71 mg; Potas: 5215.59 mg; Wapń: 1487.75 mg; Fosfor: 2330.03 mg; Błonnik pokarmowy: 37.38 g; suma cukrów prostych: 105.46 g; Woda: 1517.54 g; Popiół: 24.64 g;		
czwartek 2025-04-17Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony 50g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Kapusta zasmażana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 60g (STRĄCZKI), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3010.08 kcal; Energia: 12602.93 kJ; Białko ogółem: 126.09 g; białko zwierzęce: 77.92 g; białko roślinne: 40.27 g; Tłuszcz: 111.10 g; Węglowodany ogółem: 409.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.18 g; Sód: 3895.10 mg; Potas: 5086.29 mg; Wapń: 1427.10 mg; Fosfor: 2306.07 mg; Błonnik pokarmowy: 35.94 g; suma cukrów prostych: 102.06 g; Woda: 1517.87 g; Popiół: 26.56 g;		
piątek 2025-04-18Dieta: 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), Serek kanapkowy 60g , Pasta rybno-jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Szpinak gotowany 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg z ziołami 70g (MLEKO), Dżem 25g 2szt , Papryka konserwowa 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2817.90 kcal; Energia: 11808.37 kJ; Białko ogółem: 105.85 g; białko zwierzęce: 68.58 g; białko roślinne: 37.27 g; Tłuszcz: 100.68 g; Węglowodany ogółem: 404.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.96 g; Sód: 3322.93 mg; Potas: 5344.56 mg; Wapń: 1316.49 mg; Fosfor: 2109.58 mg; Błonnik pokarmowy: 35.10 g; suma cukrów prostych: 106.71 g; Woda: 1913.13 g; Popiół: 25.76 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-18		
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), Serek kanapkowy 60g , Pasta ryбно-jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Szpinak gotowany 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2814.47 kcal; Energia: 11793.60 kJ; Białko ogółem: 106.39 g; białko zwierzęce: 68.08 g; białko roślinne: 38.31 g; Tłuszcz: 99.86 g; Węglowodany ogółem: 403.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.82 g; Sód: 3155.28 mg; Potas: 5392.44 mg; Wapń: 1291.79 mg; Fosfor: 2050.61 mg; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; suma cukrów prostych: 105.65 g; Woda: 1913.72 g; Popiół: 25.50 g;		
piątek 2025-04-18		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 60g , Pasta ryбно-jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Szpinak gotowany 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3017.84 kcal; Energia: 12636.53 kJ; Białko ogółem: 132.91 g; białko zwierzęce: 74.67 g; białko roślinne: 48.67 g; Tłuszcz: 105.39 g; Węglowodany ogółem: 426.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.61 g; Sód: 3599.14 mg; Potas: 5535.88 mg; Wapń: 1133.22 mg; Fosfor: 2352.30 mg; Błonnik pokarmowy: 46.15 g; suma cukrów prostych: 69.90 g; Woda: 1692.43 g; Popiół: 26.49 g;		
piątek 2025-04-18		
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), Serek kanapkowy 60g , Pasta ryбно-jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Szpinak gotowany 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3099.97 kcal; Energia: 12988.10 kJ; Białko ogółem: 113.59 g; białko zwierzęce: 70.98 g; białko roślinne: 42.61 g; Tłuszcz: 108.01 g; Węglowodany ogółem: 451.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.35 g; Sód: 3316.28 mg; Potas: 5563.44 mg; Wapń: 1349.79 mg; Fosfor: 2168.11 mg; Błonnik pokarmowy: 36.28 g; suma cukrów prostych: 115.20 g; Woda: 1949.12 g; Popiół: 26.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-18 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 ryбно-jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Serek kanapkowy 60g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Szpinak gotowany 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3099.97 kcal; Energia: 12988.10 kJ; Białko ogółem: 113.59 g; białko zwierzęce: 70.98 g; białko roślinne: 42.61 g; Tłuszcz: 108.01 g; Węglowodany ogółem: 451.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.35 g; Sód: 3316.28 mg; Potas: 5563.44 mg; Wapń: 1349.79 mg; Fosfor: 2168.11 mg; Błonnik pokarmowy: 36.28 g; suma cukrów prostych: 115.20 g; Woda: 1949.12 g; Popiół: 26.35 g;		
sobota 2025-04-19 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 kanapkowy 70g , Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Makaron gotowany z białym serem 310g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Banan 100g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2618.29 kcal; Energia: 10970.69 kJ; Białko ogółem: 111.96 g; białko zwierzęce: 79.24 g; białko roślinne: 31.56 g; Tłuszcz: 98.81 g; Węglowodany ogółem: 345.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.22 g; Sód: 2758.70 mg; Potas: 3259.24 mg; Wapń: 943.71 mg; Fosfor: 1717.20 mg; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; suma cukrów prostych: 86.38 g; Woda: 1252.70 g; Popiół: 16.79 g;		
sobota 2025-04-19 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 , Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Makaron gotowany z białym serem 310g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Banan 100g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g , Filet pieczony premium 40g (.), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2549.53 kcal; Energia: 10682.10 kJ; Białko ogółem: 108.92 g; białko zwierzęce: 75.37 g; białko roślinne: 32.40 g; Tłuszcz: 92.32 g; Węglowodany ogółem: 344.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.21 g; Sód: 2349.46 mg; Potas: 3358.77 mg; Wapń: 906.18 mg; Fosfor: 1612.54 mg; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; suma cukrów prostych: 84.85 g; Woda: 1210.07 g; Popiół: 15.66 g;		
sobota 2025-04-19 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 kanapkowy 70g , Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron razowy gotowany z sosem warzywnym 350g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Mandarynka 100g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2565.79 kcal; Energia: 10746.78 kJ; Białko ogółem: 98.33 g; białko zwierzęce: 54.26 g; białko roślinne: 37.24 g; Tłuszcz: 100.37 g; Węglowodany ogółem: 354.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.81 g; Sód: 2887.80 mg; Potas: 3497.10 mg; Wapń: 808.87 mg; Fosfor: 1608.66 mg; Błonnik pokarmowy: 41.10 g; suma cukrów prostych: 68.34 g; Woda: 1209.58 g; Popiół: 17.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-19 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 kanapkowy 70g , Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) , Kompot owocowy 250ml , Makaron gotowany z białym serem 310g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Banan 100g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (.), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2659.29 kcal; Energia: 11144.69 kJ; Białko ogółem: 112.21 g; białko zwierzęce: 79.24 g; białko roślinne: 31.86 g; Tłuszcz: 98.96 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.24 g; Sód: 2432.20 mg; Potas: 3440.74 mg; Wapń: 949.21 mg; Fosfor: 1723.20 mg; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; suma cukrów prostych: 94.33 g; Woda: 1341.90 g; Popiół: 16.14 g;		
sobota 2025-04-19 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 kanapkowy 70g , Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) , Kompot owocowy 250ml , Makaron gotowany z białym serem 310g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Banan 100g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2657.29 kcal; Energia: 11135.69 kJ; Białko ogółem: 112.26 g; białko zwierzęce: 79.24 g; białko roślinne: 31.86 g; Tłuszcz: 98.91 g; Węglowodany ogółem: 355.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.23 g; Sód: 2779.70 mg; Potas: 3349.24 mg; Wapń: 953.71 mg; Fosfor: 1726.20 mg; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; suma cukrów prostych: 94.28 g; Woda: 1342.00 g; Popiół: 16.89 g;		
niedziela 2025-04-20 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbasa biała na gorąco 100g , Papryka 50g , Salata 10g , Jajko gotowane 1szt (JAJA), Chrzan 10g (S02), Musli 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) , Schab pieczony 100g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Ziemniaki 200g , Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 40g , Ser żółty 25g (MLEKO), Salata 10g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2886.90 kcal; Energia: 11021.12 kJ; Białko ogółem: 129.06 g; białko zwierzęce: 80.44 g; białko roślinne: 33.62 g; Tłuszcz: 121.58 g; Węglowodany ogółem: 343.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.80 g; Sód: 2822.63 mg; Potas: 4734.05 mg; Wapń: 1207.59 mg; Fosfor: 1929.15 mg; Błonnik pokarmowy: 29.28 g; suma cukrów prostych: 87.02 g; Woda: 1385.08 g; Popiół: 21.60 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-20Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbasa biała na gorąco 100g , Salata 10g , Pomidor 50g , Jajko gotowane 1szt (JAJA), Chrzan 10g (S02), Musli 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab gotowany 100g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Ziemniaki 200g , Marchewka gotowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 40g , Serek kanapkowy 60g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2875.87 kcal; Energia: 10976.66 kJ; Białko ogółem: 128.19 g; białko zwierzęce: 80.53 g; białko roślinne: 32.66 g; Tłuszcz: 120.95 g; Węglowodany ogółem: 343.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.91 g; Sód: 2708.76 mg; Potas: 4748.74 mg; Wapń: 1022.47 mg; Fosfor: 1841.62 mg; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; suma cukrów prostych: 89.38 g; Woda: 1442.03 g; Popiół: 20.12 g;		
niedziela 2025-04-20Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbasa biała na gorąco 100g , Papryka 50g , Salata 10g , Jajko gotowane 1szt (JAJA), Chrzan 10g (S02), Musli 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Babka piaskowa 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 100g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Ziemniaki 200g , Marchewka gotowana 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 40g , Serek kanapkowy 60g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2965.31 kcal; Energia: 11346.03 kJ; Białko ogółem: 126.40 g; białko zwierzęce: 76.97 g; białko roślinne: 34.43 g; Tłuszcz: 129.38 g; Węglowodany ogółem: 355.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.45 g; Sód: 2396.86 mg; Potas: 4885.88 mg; Wapń: 932.10 mg; Fosfor: 1922.11 mg; Błonnik pokarmowy: 36.15 g; suma cukrów prostych: 92.67 g; Woda: 1343.06 g; Popiół: 19.57 g;		
niedziela 2025-04-20Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbasa biała na gorąco 100g , Papryka 50g , Salata 10g , Jajko gotowane 1szt (JAJA), Chrzan 10g (S02), Musli 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 100g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Ziemniaki 200g , Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 40g , Serek kanapkowy 60g , Salata 10g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2966.50 kcal; Energia: 11355.77 kJ; Białko ogółem: 133.40 g; białko zwierzęce: 84.68 g; białko roślinne: 33.72 g; Tłuszcz: 123.96 g; Węglowodany ogółem: 354.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.21 g; Sód: 2674.33 mg; Potas: 4953.50 mg; Wapń: 1198.64 mg; Fosfor: 1980.15 mg; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; suma cukrów prostych: 95.39 g; Woda: 1502.62 g; Popiół: 21.77 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-20Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbasa biała na gorąco 100g , Papryka 50g , Sałata 10g , Jajko gotowane 1szt (JAJA), Chrzan 10g (S02), Musli 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 100g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Ziemniaki 200g , Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 60g , Schab ze spiżarni 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2966.50 kcal; Energia: 11355.77 kJ; Białko ogółem: 133.40 g; białko zwierzęce: 84.68 g; białko roślinne: 33.72 g; Tłuszcz: 123.96 g; Węglowodany ogółem: 354.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.21 g; Sód: 2674.33 mg; Potas: 4953.50 mg; Wapń: 1198.64 mg; Fosfor: 1980.15 mg; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; suma cukrów prostych: 95.39 g; Woda: 1502.62 g; Popiół: 21.77 g;		

Dietetyk

.....