

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-21Dieta: 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 , Ser żółty 50g (MLEKO), Sałatka jarzynowa 100g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Karkówka wieprzowa duszona 100g (GLUTEN, „, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Kluski śląskie 250g (JAJA), Kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Schab ze spiżarni 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
poniedziałek 2025-04-21Dieta: 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 , Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 100g , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Kluski śląskie 250g (JAJA), Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN),	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g , Schab ze spiżarni 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
poniedziałek 2025-04-21Dieta: 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), Sałata 10g , Kielbaski frankfurterki 80g , Ser żółty 50g (MLEKO), Sałatka jarzynowa 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Babka piaskowa 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 100g , Kluski śląskie 250g (JAJA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Sernik 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO), Podwieczorek: Mus owocowy 100g 1szt ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Schab ze spiżarni 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt ,
poniedziałek 2025-04-21Dieta: 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 , Sałata 10g , Ser żółty 50g (MLEKO), Sałatka jarzynowa 100g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 100g , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Kluski śląskie 250g (JAJA), Kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Sernik 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO), Podwieczorek: Mus owocowy 100g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Schab ze spiżarni 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
poniedziałek 2025-04-21Dieta: 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 , Sałatka jarzynowa 100g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Ser żółty 50g (MLEKO), II Śniadanie: Babka piaskowa 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Karkówka wieprzowa duszona 100g (GLUTEN, „, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kluski śląskie 250g (JAJA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Sernik 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO), Podwieczorek: Mus owocowy 100g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Schab ze spiżarni 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-23		
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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Pierogi z serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Salátka rybna 60g , Szynka delikaté z piersi indyka 40g , Papryka konserwowa 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
środa 2025-04-23		
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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa ziemniaczana 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Salátka rybna 60g , Szynka delikaté z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
środa 2025-04-23		
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 , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Jabłko 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Salátka rybna 60g , Szynka delikaté z piersi indyka 40g , Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
środa 2025-04-23		
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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa ziemniaczana 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Salátka rybna 60g , Szynka delikaté z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
środa 2025-04-23		
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 fromage 80g , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Pierogi z serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Salátka rybna 60g , Szynka delikaté z piersi indyka 40g , Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,

* JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-26		
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 delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 140g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 200g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 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 ,
sobota 2025-04-26		
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 grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 140g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 200g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 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 ,
sobota 2025-04-26		
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), Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 140g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 200g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Wafle z ciecierzycy 30g ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g ,
sobota 2025-04-26		
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 grysikowa z zieleniną 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 140g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 200g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Wafelek 20g 1szt ,	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 ,
sobota 2025-04-26		
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 grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 140g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 200g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Wafelek 20g 1szt ,	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 ,

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-28Dieta: 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 , Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Ketchup 17g 1szt , II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa krem z marchewki z grzankami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Filet z kurczaka gotowany 100g , Sos śmietanowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Kasza jęczmienna 200g , Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml ,	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 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
poniedziałek 2025-04-28Dieta: 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 , Polędwica delikatna 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Ketchup 17g 1szt , II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa krem z marchewki z grzankami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Filet z kurczaka gotowany 100g , Sos śmietanowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Kasza jęczmienna 200g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 70g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
poniedziałek 2025-04-28Dieta: 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 żółty 40g (MLEKO), Kielbaski frankfurterki 80g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Ketchup 17g 1szt , II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 100g , Sos śmietanowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Kasza jęczmienna 200g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt ,
poniedziałek 2025-04-28Dieta: 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 , Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Ketchup 17g 1szt , II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa krem z marchewki z grzankami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Filet z kurczaka gotowany 100g , Sos śmietanowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Kasza jęczmienna 200g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
poniedziałek 2025-04-28Dieta: 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 17g 1szt , II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa krem z marchewki z grzankami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Filet z kurczaka gotowany 100g , Sos śmietanowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Kasza jęczmienna 200g , Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt ,	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 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-29		
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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,	Zupa ziemniaczana 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki 300g (MLEKO), Indyk duszony 100g ,	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 ,
wtorek 2025-04-29		
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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 100g ,	Zupa ziemniaczana 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Warzywa na parze 150g , Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki 300g (MLEKO), Indyk duszony 100g ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
wtorek 2025-04-29		
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 , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,	Zupa ziemniaczana 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g , Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki 300g (MLEKO), Indyk duszony 100g , 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 , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
wtorek 2025-04-29		
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 włoski 70g , Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,	Zupa ziemniaczana 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g , Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki 300g (MLEKO), Indyk duszony 100g , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 25szt ,	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 ,
wtorek 2025-04-29		
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 ziemniaczana 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki 300g (MLEKO), Indyk duszony 100g , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 25szt ,	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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-30		
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 , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (SELER), Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml ,	Rzodkiewka 50g , 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), Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
środa 2025-04-30		
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 , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (SELER), Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka delikatne z piersi indyka 40g , Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 60g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
środa 2025-04-30		
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 , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (SELER), Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Rzodkiewka 50g , 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), Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
środa 2025-04-30		
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 , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (SELER), Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt ,	Rzodkiewka 50g , 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), Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
środa 2025-04-30		
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: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (SELER), Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt ,	Rzodkiewka 50g , 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), Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....