

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-21 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), 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 delikat z piersi indyka 40g , Papryka konserwowa 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2877.24 kcal; Energia: 12057.75 kJ; Białko ogółem: 99.26 g; białko zwierzęce: 57.89 g; białko roślinne: 41.37 g; Tłuszcz: 121.87 g; Węglowodany ogółem: 379.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 67.51 g; Sód: 3241.55 mg; Potas: 4432.81 mg; Wapń: 963.55 mg; Fosfor: 1697.26 mg; Błonnik pokarmowy: 34.29 g; suma cukrów prostych: 88.77 g; Woda: 1323.77 g; Popiół: 20.15 g;		
środa 2025-05-21 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), 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 delikat z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2513.17 kcal; Energia: 10529.55 kJ; Białko ogółem: 90.52 g; białko zwierzęce: 52.53 g; białko roślinne: 37.99 g; Tłuszcz: 88.96 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.18 g; Sód: 2534.97 mg; Potas: 4076.87 mg; Wapń: 831.38 mg; Fosfor: 1357.61 mg; Błonnik pokarmowy: 23.21 g; suma cukrów prostych: 83.20 g; Woda: 1318.77 g; Popiół: 16.97 g;		
środa 2025-05-21 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRYSWAJALNYCH 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 delikat z piersi indyka 40g , Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3053.40 kcal; Energia: 12786.92 kJ; Białko ogółem: 108.23 g; białko zwierzęce: 62.82 g; białko roślinne: 45.41 g; Tłuszcz: 128.31 g; Węglowodany ogółem: 405.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 68.56 g; Sód: 3669.31 mg; Potas: 4228.82 mg; Wapń: 856.95 mg; Fosfor: 1860.70 mg; Błonnik pokarmowy: 40.84 g; suma cukrów prostych: 75.16 g; Woda: 1328.12 g; Popiół: 20.64 g;		
środa 2025-05-21 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), 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 delikat z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2871.91 kcal; Energia: 11630.05 kJ; Białko ogółem: 91.31 g; białko zwierzęce: 55.68 g; białko roślinne: 34.63 g; Tłuszcz: 120.58 g; Węglowodany ogółem: 382.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 68.02 g; Sód: 2983.71 mg; Potas: 4249.68 mg; Wapń: 902.32 mg; Fosfor: 1518.21 mg; Błonnik pokarmowy: 38.55 g; suma cukrów prostych: 89.77 g; Woda: 1334.74 g; Popiół: 18.78 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-21		
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), Serek fromage 80g , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), 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 delikatę z piersi indyka 40g , Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2973.06 kcal; Energia: 12053.48 kJ; Białko ogółem: 100.50 g; białko zwierzęce: 57.89 g; białko roślinne: 41.61 g; Tłuszcz: 123.05 g; Węglowodany ogółem: 398.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 68.74 g; Sód: 3093.40 mg; Potas: 4520.20 mg; Wapń: 962.85 mg; Fosfor: 1677.79 mg; Błonnik pokarmowy: 44.07 g; suma cukrów prostych: 90.67 g; Woda: 1321.95 g; Popiół: 20.09 g;		
czwartek 2025-05-22		
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 włoski 70g , Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka colesław 90g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3124.26 kcal; Energia: 13076.82 kJ; Białko ogółem: 118.16 g; białko zwierzęce: 78.62 g; białko roślinne: 39.55 g; Tłuszcz: 130.27 g; Węglowodany ogółem: 404.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.80 g; Sód: 4033.29 mg; Potas: 5787.44 mg; Wapń: 968.32 mg; Fosfor: 1981.07 mg; Błonnik pokarmowy: 36.63 g; suma cukrów prostych: 85.89 g; Woda: 1490.02 g; Popiół: 26.09 g;		
czwartek 2025-05-22		
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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab gotowany 100g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Sos pomidorowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Warzywa na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Schab ze spiżarni 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2722.28 kcal; Energia: 11394.68 kJ; Białko ogółem: 122.94 g; białko zwierzęce: 75.89 g; białko roślinne: 39.15 g; Tłuszcz: 95.19 g; Węglowodany ogółem: 375.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.24 g; Sód: 2884.58 mg; Potas: 5995.18 mg; Wapń: 900.25 mg; Fosfor: 1840.17 mg; Błonnik pokarmowy: 35.53 g; suma cukrów prostych: 83.61 g; Woda: 1544.39 g; Popiół: 23.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-22		
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 włoski 70g , Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab gotowany 100g (GLUTEN, ORZECZY, GORCZYCA, SEZAM), Sos pomidorowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka coleslaw 90g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztet pieczony 50g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3251.71 kcal; Energia: 13605.35 kJ; Białko ogółem: 140.19 g; białko zwierzęce: 92.38 g; białko roślinne: 47.81 g; Tłuszcz: 130.70 g; Węglowodany ogółem: 421.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.24 g; Sód: 4357.41 mg; Potas: 6241.11 mg; Wapń: 844.87 mg; Fosfor: 2276.31 mg; Błonnik pokarmowy: 46.14 g; suma cukrów prostych: 75.19 g; Woda: 1466.34 g; Popiół: 27.99 g;		
czwartek 2025-05-22		
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 , Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka coleslaw 90g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztet pieczony 50g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3284.26 kcal; Energia: 13749.32 kJ; Białko ogółem: 134.81 g; białko zwierzęce: 95.42 g; białko roślinne: 39.40 g; Tłuszcz: 134.47 g; Węglowodany ogółem: 418.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.32 g; Sód: 3727.29 mg; Potas: 5902.44 mg; Wapń: 1051.82 mg; Fosfor: 2183.07 mg; Błonnik pokarmowy: 36.63 g; suma cukrów prostych: 98.84 g; Woda: 1555.42 g; Popiół: 26.04 g;		
czwartek 2025-05-22		
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 , Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka coleslaw 90g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztet pieczony 50g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3283.26 kcal; Energia: 13743.82 kJ; Białko ogółem: 134.96 g; białko zwierzęce: 95.42 g; białko roślinne: 39.55 g; Tłuszcz: 134.47 g; Węglowodany ogółem: 417.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.32 g; Sód: 4073.29 mg; Potas: 5889.44 mg; Wapń: 1053.32 mg; Fosfor: 2185.07 mg; Błonnik pokarmowy: 36.63 g; suma cukrów prostych: 98.79 g; Woda: 1555.02 g; Popiół: 26.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-23		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), 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), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa minestrone z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 60g , Paprykarz 50g , Papryka konserwowa 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2882.49 kcal; Energia: 12074.41 kJ; Białko ogółem: 113.03 g; białko zwierzęce: 75.39 g; białko roślinne: 37.64 g; Tłuszcz: 110.07 g; Węglowodany ogółem: 391.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.04 g; Sód: 4309.96 mg; Potas: 5827.77 mg; Wapń: 1558.20 mg; Fosfor: 2149.13 mg; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; suma cukrów prostych: 102.16 g; Woda: 1947.32 g; Popiół: 29.41 g;		
piątek 2025-05-23		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 60g , Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa minestrone z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 100g , Ziemniaki 300g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Szyńka delikatna z piersi indyka 50g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2678.21 kcal; Energia: 11222.95 kJ; Białko ogółem: 120.19 g; białko zwierzęce: 78.58 g; białko roślinne: 41.62 g; Tłuszcz: 88.18 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.17 g; Sód: 3299.99 mg; Potas: 5702.33 mg; Wapń: 1471.81 mg; Fosfor: 1912.98 mg; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; suma cukrów prostych: 97.64 g; Woda: 1882.54 g; Popiół: 25.66 g;		
piątek 2025-05-23		
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), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa minestrone z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 100g , Ziemniaki 300g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 60g , Paprykarz 50g , Papryka konserwowa 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2615.25 kcal; Energia: 10943.76 kJ; Białko ogółem: 111.79 g; białko zwierzęce: 70.90 g; białko roślinne: 40.89 g; Tłuszcz: 96.05 g; Węglowodany ogółem: 362.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.90 g; Sód: 3133.56 mg; Potas: 5897.01 mg; Wapń: 1316.93 mg; Fosfor: 2181.62 mg; Błonnik pokarmowy: 39.59 g; suma cukrów prostych: 79.27 g; Woda: 1625.75 g; Popiół: 25.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-23		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), 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), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa minestrone z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), 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), Serek kanapkowy 60g , Paprykarz 50g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3134.08 kcal; Energia: 13132.14 kJ; Białko ogółem: 123.22 g; białko zwierzęce: 77.79 g; białko roślinne: 45.43 g; Tłuszcz: 112.70 g; Węglowodany ogółem: 439.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.09 g; Sód: 3898.05 mg; Potas: 6179.22 mg; Wapń: 1596.09 mg; Fosfor: 2256.52 mg; Błonnik pokarmowy: 35.41 g; suma cukrów prostych: 110.53 g; Woda: 1982.36 g; Popiół: 28.37 g;		
piątek 2025-05-23		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), 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), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa minestrone z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 60g , Paprykarz 50g , Papryka konserwowa 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3172.49 kcal; Energia: 13286.41 kJ; Białko ogółem: 120.73 g; białko zwierzęce: 77.79 g; białko roślinne: 42.94 g; Tłuszcz: 118.07 g; Węglowodany ogółem: 439.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.56 g; Sód: 4448.96 mg; Potas: 5945.77 mg; Wapń: 1594.20 mg; Fosfor: 2232.13 mg; Błonnik pokarmowy: 35.88 g; suma cukrów prostych: 110.66 g; Woda: 1983.22 g; Popiół: 30.11 g;		
sobota 2025-05-24		
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 25g 2szt , 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 zieleciną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 140g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2435.94 kcal; Energia: 10203.76 kJ; Białko ogółem: 101.83 g; białko zwierzęce: 72.17 g; białko roślinne: 29.65 g; Tłuszcz: 94.95 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.80 g; Sód: 3052.90 mg; Potas: 2846.28 mg; Wapń: 884.28 mg; Fosfor: 1636.40 mg; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; suma cukrów prostych: 83.18 g; Woda: 1092.41 g; Popiół: 16.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-24 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 25g 2szt , Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Salata 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), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2442.14 kcal; Energia: 10228.65 kJ; Białko ogółem: 97.12 g; białko zwierzęce: 66.56 g; białko roślinne: 30.57 g; Tłuszcz: 91.34 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.85 g; Sód: 2040.34 mg; Potas: 2755.96 mg; Wapń: 870.88 mg; Fosfor: 1542.63 mg; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; suma cukrów prostych: 95.40 g; Woda: 1101.86 g; Popiół: 15.50 g;		
sobota 2025-05-24 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 , Salata 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), Ziemniaki 300g (MLEKO), 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 , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2580.98 kcal; Energia: 10805.33 kJ; Białko ogółem: 105.88 g; białko zwierzęce: 70.21 g; białko roślinne: 32.01 g; Tłuszcz: 111.86 g; Węglowodany ogółem: 300.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.40 g; Sód: 2793.37 mg; Potas: 2870.72 mg; Wapń: 681.71 mg; Fosfor: 1675.59 mg; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; suma cukrów prostych: 53.28 g; Woda: 975.01 g; Popiół: 15.85 g;		
sobota 2025-05-24 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), Dżem 25g 2szt , Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Salata 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), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Wafelek 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2550.39 kcal; Energia: 10682.88 kJ; Białko ogółem: 103.38 g; białko zwierzęce: 72.24 g; białko roślinne: 29.95 g; Tłuszcz: 100.51 g; Węglowodany ogółem: 335.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.47 g; Sód: 3057.19 mg; Potas: 2864.69 mg; Wapń: 887.26 mg; Fosfor: 1641.79 mg; Błonnik pokarmowy: 29.37 g; suma cukrów prostych: 83.33 g; Woda: 1101.52 g; Popiół: 16.90 g;		
sobota 2025-05-24 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), Dżem 25g 2szt , Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Salata 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), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Wafelek 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2538.94 kcal; Energia: 10634.96 kJ; Białko ogółem: 103.03 g; białko zwierzęce: 72.17 g; białko roślinne: 29.65 g; Tłuszcz: 100.35 g; Węglowodany ogółem: 333.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.40 g; Sód: 3052.90 mg; Potas: 2846.28 mg; Wapń: 884.28 mg; Fosfor: 1636.40 mg; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; suma cukrów prostych: 83.18 g; Woda: 1092.41 g; Popiół: 16.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-25 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), Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko kurczaka pieczone 180g (GLUTEN), Ziemniaki 300g (MLEKO), Marchewka z groszkiem oprószana 150g (GLUTEN, STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony 50g , Schab ze spiżarni 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: RISO 200g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2902.63 kcal; Energia: 12155.08 kJ; Białko ogółem: 127.09 g; białko zwierzęce: 86.18 g; białko roślinne: 40.90 g; Tłuszcz: 120.23 g; Węglowodany ogółem: 362.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.69 g; Sód: 3232.88 mg; Potas: 5358.43 mg; Wapń: 1030.44 mg; Fosfor: 2222.27 mg; Błonnik pokarmowy: 35.69 g; suma cukrów prostych: 66.09 g; Woda: 1574.43 g; Popiół: 23.43 g;		
niedziela 2025-05-25 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), Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Serek kanapkowy 50g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko kurczaka parowane 180g (GLUTEN), Ziemniaki 300g (MLEKO), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g , Serek kanapkowy 50g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: RISO 200g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2584.23 kcal; Energia: 10818.50 kJ; Białko ogółem: 113.66 g; białko zwierzęce: 78.39 g; białko roślinne: 35.27 g; Tłuszcz: 97.13 g; Węglowodany ogółem: 341.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.95 g; Sód: 2673.10 mg; Potas: 5208.22 mg; Wapń: 921.69 mg; Fosfor: 1759.03 mg; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; suma cukrów prostych: 66.02 g; Woda: 1504.84 g; Popiół: 21.10 g;		
niedziela 2025-05-25 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), Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko kurczaka parowane 180g (GLUTEN), Ziemniaki 300g (MLEKO), Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony 50g , Schab ze spiżarni 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2691.77 kcal; Energia: 11263.07 kJ; Białko ogółem: 125.41 g; białko zwierzęce: 88.48 g; białko roślinne: 36.93 g; Tłuszcz: 112.44 g; Węglowodany ogółem: 329.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.85 g; Sód: 3170.10 mg; Potas: 5365.66 mg; Wapń: 958.42 mg; Fosfor: 2208.32 mg; Błonnik pokarmowy: 37.30 g; suma cukrów prostych: 53.07 g; Woda: 1512.00 g; Popiół: 22.84 g;		
niedziela 2025-05-25 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), Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko kurczaka pieczone 180g (GLUTEN), Ziemniaki 300g (MLEKO), Marchewka z groszkiem oprószana 150g (GLUTEN, STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony 50g , Schab ze spiżarni 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: RISO 200g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 3008.88 kcal; Energia: 12602.08 kJ; Białko ogółem: 128.69 g; białko zwierzęce: 86.18 g; białko roślinne: 42.50 g; Tłuszcz: 120.98 g; Węglowodany ogółem: 387.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.79 g; Sód: 3086.13 mg; Potas: 5329.43 mg; Wapń: 1044.69 mg; Fosfor: 2277.27 mg; Błonnik pokarmowy: 37.59 g; suma cukrów prostych: 75.86 g; Woda: 1572.46 g; Popiół: 23.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-25		
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), Szynka delikatna z piersi indyka 40g , Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko kurczaka pieczone 180g (GLUTEN), Ziemniaki 300g (MLEKO), Marchewka z groszkiem oprószana 150g (GLUTEN, STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony 50g , Schab ze spiżarni 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: RISO 200g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 3008.88 kcal; Energia: 12602.08 kJ; Białko ogółem: 128.69 g; białko zwierzęce: 86.18 g; białko roślinne: 42.50 g; Tłuszcz: 120.98 g; Węglowodany ogółem: 387.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.79 g; Sód: 3086.13 mg; Potas: 5329.43 mg; Wapń: 1044.69 mg; Fosfor: 2277.27 mg; Błonnik pokarmowy: 37.59 g; suma cukrów prostych: 75.86 g; Woda: 1572.46 g; Popiół: 23.10 g;		
poniedziałek 2025-05-26		
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), 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 120g 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 koperkiem 50g (MLEKO, LAKTOZA), Schab z kija 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2894.21 kcal; Energia: 12127.38 kJ; Białko ogółem: 118.55 g; białko zwierzęce: 83.36 g; białko roślinne: 33.09 g; Tłuszcz: 111.12 g; Węglowodany ogółem: 385.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.15 g; Sód: 3867.65 mg; Potas: 3515.69 mg; Wapń: 1237.36 mg; Fosfor: 1950.61 mg; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; suma cukrów prostych: 89.37 g; Woda: 1247.96 g; Popiół: 20.23 g;		
poniedziałek 2025-05-26		
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), Kielbaski frankfurterki 80g , Polędwica delikatna 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Ketchup 17g 1szt , II Śniadanie: Mus owocowy 120g 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 koperkiem 70g (MLEKO, LAKTOZA), Schab z kija 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2764.57 kcal; Energia: 11585.80 kJ; Białko ogółem: 112.36 g; białko zwierzęce: 72.88 g; białko roślinne: 37.30 g; Tłuszcz: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 377.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.41 g; Sód: 3238.71 mg; Potas: 3467.53 mg; Wapń: 838.61 mg; Fosfor: 1674.40 mg; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; suma cukrów prostych: 85.60 g; Woda: 1241.83 g; Popiół: 17.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-26		
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 żółty 40g (MLEKO), Kielbaski frankfurterki 80g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Ketchup 17g 1szt , II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa ziemniaczana 350ml (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 koperkiem 50g (MLEKO, LAKTOZA), Schab z kija 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3156.13 kcal; Energia: 13223.56 kJ; Białko ogółem: 143.17 g; białko zwierzęce: 98.30 g; białko roślinne: 42.77 g; Tłuszcz: 121.93 g; Węglowodany ogółem: 410.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.71 g; Sód: 4115.32 mg; Potas: 3988.82 mg; Wapń: 1061.65 mg; Fosfor: 2307.23 mg; Błonnik pokarmowy: 39.84 g; suma cukrów prostych: 74.39 g; Woda: 1158.01 g; Popiół: 21.49 g;		
poniedziałek 2025-05-26		
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), 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 120g 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: Herbatniki 14g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 50g (MLEKO, LAKTOZA), Schab z kija 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2915.30 kcal; Energia: 12225.29 kJ; Białko ogółem: 121.30 g; białko zwierzęce: 83.30 g; białko roślinne: 33.70 g; Tłuszcz: 108.61 g; Węglowodany ogółem: 393.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.01 g; Sód: 3578.25 mg; Potas: 3806.13 mg; Wapń: 1294.89 mg; Fosfor: 2100.97 mg; Błonnik pokarmowy: 31.85 g; suma cukrów prostych: 93.02 g; Woda: 1243.47 g; Popiół: 20.00 g;		
poniedziałek 2025-05-26		
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), 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 120g 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: Herbatniki 14g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 50g (MLEKO, LAKTOZA), Schab z kija 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2969.41 kcal; Energia: 12445.98 kJ; Białko ogółem: 120.75 g; białko zwierzęce: 83.36 g; białko roślinne: 33.09 g; Tłuszcz: 112.02 g; Węglowodany ogółem: 400.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.53 g; Sód: 3933.65 mg; Potas: 3653.69 mg; Wapń: 1311.36 mg; Fosfor: 2074.61 mg; Błonnik pokarmowy: 31.95 g; suma cukrów prostych: 93.37 g; Woda: 1247.96 g; Popiół: 20.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-27 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 kanapkowy 80g , Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,	Zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Indyk duszony 100g , Sos koperkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty białej z zieleciną 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Szynka delikatna z piersi indyka 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2684.94 kcal; Energia: 11244.74 kJ; Białko ogółem: 122.56 g; białko zwierzęce: 78.23 g; białko roślinne: 39.83 g; Tłuszcz: 89.50 g; Węglowodany ogółem: 382.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.26 g; Sód: 3103.29 mg; Potas: 6281.73 mg; Wapń: 1476.57 mg; Fosfor: 2086.15 mg; Błonnik pokarmowy: 39.94 g; suma cukrów prostych: 75.05 g; Woda: 1828.49 g; Popiół: 26.44 g;		
wtorek 2025-05-27 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 kanapkowy 70g , Szynka tatrzańska drobiowa 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 100g ,	Zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Indyk duszony 100g , Sos koperkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Warzywa na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Szynka delikatna z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2583.57 kcal; Energia: 10818.12 kJ; Białko ogółem: 123.22 g; białko zwierzęce: 74.19 g; białko roślinne: 39.46 g; Tłuszcz: 81.52 g; Węglowodany ogółem: 364.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.86 g; Sód: 2975.45 mg; Potas: 5413.47 mg; Wapń: 1077.94 mg; Fosfor: 1810.72 mg; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; suma cukrów prostych: 75.49 g; Woda: 1637.02 g; Popiół: 23.12 g;		
wtorek 2025-05-27 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 kanapkowy 80g , Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,	Zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Indyk duszony 100g , Sos koperkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Szynka delikatna z piersi indyka 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2936.33 kcal; Energia: 12288.38 kJ; Białko ogółem: 126.97 g; białko zwierzęce: 73.75 g; białko roślinne: 48.72 g; Tłuszcz: 94.40 g; Węglowodany ogółem: 436.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.90 g; Sód: 3211.06 mg; Potas: 6180.42 mg; Wapń: 1251.40 mg; Fosfor: 2240.04 mg; Błonnik pokarmowy: 48.35 g; suma cukrów prostych: 76.26 g; Woda: 1681.33 g; Popiół: 26.32 g;		
wtorek 2025-05-27 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 kanapkowy 70g , Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,	Zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Indyk duszony 100g , Sos koperkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Szynka delikatna z piersi indyka 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2717.24 kcal; Energia: 11380.11 kJ; Białko ogółem: 120.59 g; białko zwierzęce: 76.64 g; białko roślinne: 39.45 g; Tłuszcz: 88.82 g; Węglowodany ogółem: 392.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.61 g; Sód: 3100.01 mg; Potas: 6032.08 mg; Wapń: 1375.22 mg; Fosfor: 2081.05 mg; Błonnik pokarmowy: 39.06 g; suma cukrów prostych: 76.20 g; Woda: 1738.97 g; Popiół: 25.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-27 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 kanapkowy 80g , Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,	Zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Indyk duszony 100g , Sos koperkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty białej z zieleciną 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Szynka delikatna z piersi indyka 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2766.19 kcal; Energia: 11584.74 kJ; Białko ogółem: 124.66 g; białko zwierzęce: 78.23 g; białko roślinne: 41.93 g; Tłuszcz: 90.35 g; Węglowodany ogółem: 400.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.40 g; Sód: 3128.54 mg; Potas: 6422.73 mg; Wapń: 1488.82 mg; Fosfor: 2151.15 mg; Błonnik pokarmowy: 41.94 g; suma cukrów prostych: 77.03 g; Woda: 1832.02 g; Popiół: 26.92 g;		
środa 2025-05-28 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: Mieszanka owoców w galaretkę 1 szt 123g 123g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki 300g (MLEKO),	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 ,
Wartości odżywcze: Energia: 2893.02 kcal; Energia: 11768.73 kJ; Białko ogółem: 118.09 g; białko zwierzęce: 79.85 g; białko roślinne: 37.81 g; Tłuszcz: 116.57 g; Węglowodany ogółem: 374.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.05 g; Sód: 4476.47 mg; Potas: 5502.38 mg; Wapń: 1040.89 mg; Fosfor: 2061.73 mg; Błonnik pokarmowy: 33.58 g; suma cukrów prostych: 63.84 g; Woda: 1567.55 g; Popiół: 27.13 g;		
środa 2025-05-28 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: Mieszanka owoców w galaretkę 1 szt 123g 123g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mięso drobiowe gotowane 100g , Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki 300g (MLEKO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g , Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 60g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2382.46 kcal; Energia: 9636.63 kJ; Białko ogółem: 102.23 g; białko zwierzęce: 68.68 g; białko roślinne: 33.11 g; Tłuszcz: 81.52 g; Węglowodany ogółem: 336.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.10 g; Sód: 3361.45 mg; Potas: 5353.04 mg; Wapń: 1030.05 mg; Fosfor: 1796.16 mg; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; suma cukrów prostych: 64.65 g; Woda: 1520.82 g; Popiół: 22.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-28		
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, LUBIN), II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mięso drobiowe gotowane 100g , Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki 300g (MLEKO), 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), Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2916.46 kcal; Energia: 12210.92 kJ; Białko ogółem: 128.80 g; białko zwierzęce: 82.80 g; białko roślinne: 46.00 g; Tłuszcz: 110.30 g; Węglowodany ogółem: 394.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.54 g; Sód: 4572.40 mg; Potas: 6247.91 mg; Wapń: 1128.68 mg; Fosfor: 2428.28 mg; Błonnik pokarmowy: 45.47 g; suma cukrów prostych: 70.43 g; Woda: 1755.94 g; Popiół: 27.82 g;		
środa 2025-05-28		
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, LUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkę 1 szt 123g 123g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki 300g (MLEKO), 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), Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2990.27 kcal; Energia: 11768.73 kJ; Białko ogółem: 119.09 g; białko zwierzęce: 79.85 g; białko roślinne: 37.81 g; Tłuszcz: 118.27 g; Węglowodany ogółem: 393.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.38 g; Sód: 4476.47 mg; Potas: 5502.38 mg; Wapń: 1040.89 mg; Fosfor: 2061.73 mg; Błonnik pokarmowy: 43.28 g; suma cukrów prostych: 65.74 g; Woda: 1567.55 g; Popiół: 27.13 g;		
środa 2025-05-28		
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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkę 1 szt 123g 123g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki 300g (MLEKO), 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), Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2990.27 kcal; Energia: 11768.73 kJ; Białko ogółem: 119.09 g; białko zwierzęce: 79.85 g; białko roślinne: 37.81 g; Tłuszcz: 118.27 g; Węglowodany ogółem: 393.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.38 g; Sód: 4476.47 mg; Potas: 5502.38 mg; Wapń: 1040.89 mg; Fosfor: 2061.73 mg; Błonnik pokarmowy: 43.28 g; suma cukrów prostych: 65.74 g; Woda: 1567.55 g; Popiół: 27.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-29		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (SELER), Surówka z marchewki i selera 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: 2892.97 kcal; Energia: 12126.82 kJ; Białko ogółem: 97.34 g; białko zwierzęce: 54.49 g; białko roślinne: 33.28 g; Tłuszcz: 126.13 g; Węglowodany ogółem: 370.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.11 g; Sód: 3087.61 mg; Potas: 4178.31 mg; Wapń: 1411.56 mg; Fosfor: 1794.86 mg; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; suma cukrów prostych: 112.43 g; Woda: 1352.74 g; Popiół: 20.71 g;		
czwartek 2025-05-29		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszeniczny 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: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (SELER), Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszeniczny 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: 2728.81 kcal; Energia: 11441.00 kJ; Białko ogółem: 95.94 g; białko zwierzęce: 47.05 g; białko roślinne: 39.33 g; Tłuszcz: 107.34 g; Węglowodany ogółem: 365.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.33 g; Sód: 2329.55 mg; Potas: 4235.37 mg; Wapń: 1081.12 mg; Fosfor: 1494.00 mg; Błonnik pokarmowy: 22.04 g; suma cukrów prostych: 107.78 g; Woda: 1374.27 g; Popiół: 18.96 g;		
czwartek 2025-05-29		
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, ORZECZY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (SELER), Brokuły parowane 150g , 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: 2668.82 kcal; Energia: 11176.52 kJ; Białko ogółem: 96.64 g; białko zwierzęce: 48.84 g; białko roślinne: 38.24 g; Tłuszcz: 113.52 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.07 g; Sód: 2041.46 mg; Potas: 4408.49 mg; Wapń: 1182.44 mg; Fosfor: 1790.43 mg; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; suma cukrów prostych: 88.02 g; Woda: 1085.57 g; Popiół: 18.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-29Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (SELER), 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 80g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3097.06 kcal; Energia: 12984.89 kJ; Białko ogółem: 107.97 g; białko zwierzęce: 56.89 g; białko roślinne: 41.52 g; Tłuszcz: 123.84 g; Węglowodany ogółem: 415.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.83 g; Sód: 2914.69 mg; Potas: 4597.54 mg; Wapń: 1461.25 mg; Fosfor: 1882.06 mg; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; suma cukrów prostych: 119.26 g; Woda: 1446.49 g; Popiół: 21.77 g;		
czwartek 2025-05-29Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (SELER), Surówka z marchewki i selera 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: 3179.54 kcal; Energia: 13325.45 kJ; Białko ogółem: 105.35 g; białko zwierzęce: 56.89 g; białko roślinne: 38.89 g; Tłuszcz: 133.52 g; Węglowodany ogółem: 418.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.52 g; Sód: 3083.35 mg; Potas: 4481.80 mg; Wapń: 1447.56 mg; Fosfor: 1859.69 mg; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; suma cukrów prostych: 120.95 g; Woda: 1417.16 g; Popiół: 21.45 g;		
piątek 2025-05-30Dieta: 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 200ml 1szt ,	Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g , Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki 300g (MLEKO),	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: 2402.30 kcal; Energia: 10059.77 kJ; Białko ogółem: 110.40 g; białko zwierzęce: 77.08 g; białko roślinne: 33.32 g; Tłuszcz: 75.59 g; Węglowodany ogółem: 349.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.33 g; Sód: 3335.25 mg; Potas: 5199.90 mg; Wapń: 903.49 mg; Fosfor: 1776.98 mg; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; suma cukrów prostych: 85.57 g; Woda: 1551.74 g; Popiół: 22.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-30		
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 jarzynowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 100g , Warzywa na parze 150g , Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki 300g (MLEKO),	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: 2287.42 kcal; Energia: 9579.41 kJ; Białko ogółem: 113.52 g; białko zwierzęce: 77.74 g; białko roślinne: 35.78 g; Tłuszcz: 63.63 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.44 g; Sód: 2889.03 mg; Potas: 5247.38 mg; Wapń: 870.83 mg; Fosfor: 1756.48 mg; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; suma cukrów prostych: 84.95 g; Woda: 1550.10 g; Popiół: 21.12 g;		
piątek 2025-05-30		
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 pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 100g , Warzywa na parze 150g , Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki 300g (MLEKO), 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: 2649.96 kcal; Energia: 11087.88 kJ; Białko ogółem: 115.02 g; białko zwierzęce: 76.68 g; białko roślinne: 38.34 g; Tłuszcz: 110.08 g; Węglowodany ogółem: 339.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.86 g; Sód: 3111.73 mg; Potas: 5643.32 mg; Wapń: 716.26 mg; Fosfor: 1819.17 mg; Błonnik pokarmowy: 42.25 g; suma cukrów prostych: 56.60 g; Woda: 1579.31 g; Popiół: 22.47 g;		
piątek 2025-05-30		
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 jarzynowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g , Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki 300g (MLEKO), 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: 2494.30 kcal; Energia: 10445.77 kJ; Białko ogółem: 111.20 g; białko zwierzęce: 77.08 g; białko roślinne: 34.12 g; Tłuszcz: 76.39 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Sód: 3339.25 mg; Potas: 5467.90 mg; Wapń: 911.49 mg; Fosfor: 1794.98 mg; Błonnik pokarmowy: 36.68 g; suma cukrów prostych: 91.77 g; Woda: 1725.34 g; Popiół: 23.47 g;		
piątek 2025-05-30		
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 jarzynowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g , Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki 300g (MLEKO), 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: 2494.30 kcal; Energia: 10445.77 kJ; Białko ogółem: 111.20 g; białko zwierzęce: 77.08 g; białko roślinne: 34.12 g; Tłuszcz: 76.39 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Sód: 3339.25 mg; Potas: 5467.90 mg; Wapń: 911.49 mg; Fosfor: 1794.98 mg; Błonnik pokarmowy: 36.68 g; suma cukrów prostych: 91.77 g; Woda: 1725.34 g; Popiół: 23.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-31 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), Polędwica delikatna 40g , Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż z jabłkiem i cynamonem 360g , Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Banan 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2362.73 kcal; Energia: 9906.02 kJ; Białko ogółem: 73.21 g; białko zwierzęce: 36.44 g; białko roślinne: 28.87 g; Tłuszcz: 68.91 g; Węglowodany ogółem: 390.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.39 g; Sód: 2838.40 mg; Potas: 3836.85 mg; Wapń: 1232.86 mg; Fosfor: 1470.50 mg; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; suma cukrów prostych: 128.22 g; Woda: 1443.02 g; Popiół: 19.53 g;		
sobota 2025-05-31 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), Polędwica delikatna 40g , Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż z jabłkiem i cynamonem 360g , Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Banan 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 ,
Wartości odżywcze: Energia: 2381.14 kcal; Energia: 9978.80 kJ; Białko ogółem: 75.04 g; białko zwierzęce: 34.64 g; białko roślinne: 32.50 g; Tłuszcz: 68.39 g; Węglowodany ogółem: 388.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.35 g; Sód: 2215.93 mg; Potas: 3707.69 mg; Wapń: 1146.17 mg; Fosfor: 1349.35 mg; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; suma cukrów prostych: 124.45 g; Woda: 1460.94 g; Popiół: 17.64 g;		
sobota 2025-05-31 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), Polędwica delikatna 40g , Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (SELER), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 100g , Sos śmietanowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ryż biały 200g , Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2724.93 kcal; Energia: 11406.38 kJ; Białko ogółem: 123.10 g; białko zwierzęce: 67.52 g; białko roślinne: 47.68 g; Tłuszcz: 82.09 g; Węglowodany ogółem: 415.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.30 g; Sód: 3138.47 mg; Potas: 4703.32 mg; Wapń: 1141.41 mg; Fosfor: 2169.19 mg; Błonnik pokarmowy: 46.68 g; suma cukrów prostych: 78.95 g; Woda: 1429.39 g; Popiół: 22.53 g;		
sobota 2025-05-31 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), Polędwica delikatna 40g , Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż z jabłkiem i cynamonem 360g , Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Banan 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2443.98 kcal; Energia: 10246.02 kJ; Białko ogółem: 75.31 g; białko zwierzęce: 36.44 g; białko roślinne: 30.97 g; Tłuszcz: 69.76 g; Węglowodany ogółem: 408.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.54 g; Sód: 2863.65 mg; Potas: 3977.85 mg; Wapń: 1245.11 mg; Fosfor: 1535.50 mg; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; suma cukrów prostych: 130.19 g; Woda: 1446.55 g; Popiół: 20.00 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-31		
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), Polędwica delikatna 40g , Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż z jabłkiem i cynamonem 360g , Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Banan 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2443.98 kcal; Energia: 10246.02 kJ; Białko ogółem: 75.31 g; białko zwierzęce: 36.44 g; białko roślinne: 30.97 g; Tłuszcz: 69.76 g; Węglowodany ogółem: 408.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.54 g; Sód: 2863.65 mg; Potas: 3977.85 mg; Wapń: 1245.11 mg; Fosfor: 1535.50 mg; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; suma cukrów prostych: 130.19 g; Woda: 1446.55 g; Popiół: 20.00 g;		

Dietetyk

.....