

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-01Dieta: 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: Wafelek 20g 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko kurczaka pieczone 180g (GLUTEN), Ziemniaki 300g , Kalafior parowany 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka delikatna z piersi indyka 40g , Papryka konserwowa 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3098.05 kcal; Energia: 12977.94 kJ; Białko ogółem: 138.85 g; białko zwierzęce: 102.02 g; białko roślinne: 35.63 g; Tłuszcz: 143.53 g; Węglowodany ogółem: 342.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 71.83 g; Sód: 3844.68 mg; Potas: 4936.06 mg; Wapń: 1156.39 mg; Fosfor: 2185.59 mg; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; suma cukrów prostych: 65.95 g; Woda: 1477.41 g; Popiół: 23.97 g;		
niedziela 2025-06-01Dieta: 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: Wafelek 20g 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko kurczaka parowane 180g (GLUTEN), Ziemniaki 300g , Kalafior parowany 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2735.64 kcal; Energia: 11454.20 kJ; Białko ogółem: 138.57 g; białko zwierzęce: 98.00 g; białko roślinne: 39.37 g; Tłuszcz: 100.19 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.82 g; Sód: 2911.05 mg; Potas: 4929.61 mg; Wapń: 828.92 mg; Fosfor: 1930.57 mg; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; suma cukrów prostych: 63.76 g; Woda: 1500.95 g; Popiół: 21.02 g;		
niedziela 2025-06-01Dieta: 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: Wafelek 20g 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko kurczaka parowane 180g (GLUTEN), Ziemniaki 300g , Kalafior parowany 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g , Papryka konserwowa 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3194.91 kcal; Energia: 13374.05 kJ; Białko ogółem: 133.26 g; białko zwierzęce: 84.35 g; białko roślinne: 47.71 g; Tłuszcz: 133.23 g; Węglowodany ogółem: 406.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.52 g; Sód: 3839.61 mg; Potas: 5520.77 mg; Wapń: 841.85 mg; Fosfor: 2243.73 mg; Błonnik pokarmowy: 43.08 g; suma cukrów prostych: 66.13 g; Woda: 1500.92 g; Popiół: 24.78 g;		
niedziela 2025-06-01Dieta: 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: Wafelek 20g 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko kurczaka pieczone 180g (GLUTEN), Ziemniaki 300g , Kalafior parowany 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka delikatna z piersi indyka 40g , Papryka konserwowa 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3195.30 kcal; Energia: 12977.94 kJ; Białko ogółem: 139.85 g; białko zwierzęce: 102.02 g; białko roślinne: 35.63 g; Tłuszcz: 145.23 g; Węglowodany ogółem: 361.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 73.16 g; Sód: 3844.68 mg; Potas: 4936.06 mg; Wapń: 1156.39 mg; Fosfor: 2185.59 mg; Błonnik pokarmowy: 40.49 g; suma cukrów prostych: 67.85 g; Woda: 1477.41 g; Popiół: 23.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-01		
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: Wafelek 20g 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko kurczaka pieczone 180g (GLUTEN), Ziemniaki 300g , Kalafior parowany 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka delikatna z piersi indyka 40g , Papryka konserwowa 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3195.30 kcal; Energia: 12977.94 kJ; Białko ogółem: 139.85 g; białko zwierzęce: 102.02 g; białko roślinne: 35.63 g; Tłuszcz: 145.23 g; Węglowodany ogółem: 361.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 73.16 g; Sód: 3844.68 mg; Potas: 4936.06 mg; Wapń: 1156.39 mg; Fosfor: 2185.59 mg; Błonnik pokarmowy: 40.49 g; suma cukrów prostych: 67.85 g; Woda: 1477.41 g; Popiół: 23.97 g;		
poniedziałek 2025-06-02		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony trójkąt 52.5g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkę 1 szt 123g 123g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (SELER), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2593.11 kcal; Energia: 10518.80 kJ; Białko ogółem: 89.12 g; białko zwierzęce: 48.30 g; białko roślinne: 32.47 g; Tłuszcz: 115.72 g; Węglowodany ogółem: 327.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.11 g; Sód: 2699.68 mg; Potas: 3739.17 mg; Wapń: 1055.25 mg; Fosfor: 1635.42 mg; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; suma cukrów prostych: 64.74 g; Woda: 1011.56 g; Popiół: 18.48 g;		
poniedziałek 2025-06-02		
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), Ser topiony trójkąt 52.5g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkę 1 szt 123g 123g ,	Zupa ziemniaczana 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (SELER), Marchewka gotowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2623.12 kcal; Energia: 10646.71 kJ; Białko ogółem: 86.47 g; białko zwierzęce: 46.69 g; białko roślinne: 31.44 g; Tłuszcz: 117.88 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.36 g; Sód: 2278.70 mg; Potas: 3906.62 mg; Wapń: 1014.19 mg; Fosfor: 1577.89 mg; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; suma cukrów prostych: 65.67 g; Woda: 1051.35 g; Popiół: 17.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-02		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony trójkąt 52.5g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 1 szt 123g 123g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (SELER), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2845.35 kcal; Energia: 11569.67 kJ; Białko ogółem: 105.63 g; białko zwierzęce: 53.94 g; białko roślinne: 43.34 g; Tłuszcz: 122.45 g; Węglowodany ogółem: 368.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.51 g; Sód: 3159.28 mg; Potas: 3976.81 mg; Wapń: 929.88 mg; Fosfor: 1906.41 mg; Błonnik pokarmowy: 39.86 g; suma cukrów prostych: 53.78 g; Woda: 959.39 g; Popiół: 19.94 g;		
poniedziałek 2025-06-02		
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), Ser topiony trójkąt 52.5g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 1 szt 123g 123g ,	Zupa ziemniaczana 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (SELER), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2641.71 kcal; Energia: 10720.48 kJ; Białko ogółem: 90.26 g; białko zwierzęce: 50.59 g; białko roślinne: 31.33 g; Tłuszcz: 117.37 g; Węglowodany ogółem: 333.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.35 g; Sód: 2684.34 mg; Potas: 3905.88 mg; Wapń: 1160.40 mg; Fosfor: 1689.60 mg; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; suma cukrów prostych: 68.75 g; Woda: 1112.54 g; Popiół: 19.23 g;		
poniedziałek 2025-06-02		
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), Ser topiony trójkąt 52.5g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 1 szt 123g 123g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (SELER), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2752.11 kcal; Energia: 11185.80 kJ; Białko ogółem: 105.92 g; białko zwierzęce: 65.10 g; białko roślinne: 32.47 g; Tłuszcz: 119.92 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.63 g; Sód: 2739.68 mg; Potas: 3841.17 mg; Wapń: 1140.25 mg; Fosfor: 1839.42 mg; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; suma cukrów prostych: 77.64 g; Woda: 1076.56 g; Popiół: 19.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-03		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 100g , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g , Buraki gotowane 150g , 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: 2755.82 kcal; Energia: 11549.82 kJ; Białko ogółem: 124.45 g; białko zwierzęce: 81.46 g; białko roślinne: 33.43 g; Tłuszcz: 103.23 g; Węglowodany ogółem: 363.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.42 g; Sód: 3483.77 mg; Potas: 4141.24 mg; Wapń: 1431.06 mg; Fosfor: 2195.86 mg; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; suma cukrów prostych: 99.04 g; Woda: 1579.64 g; Popiół: 22.36 g;		
wtorek 2025-06-03		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g , Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 100g , Sos koperkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Kasza jęczmienna 200g , Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 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: 2737.40 kcal; Energia: 11469.05 kJ; Białko ogółem: 121.81 g; białko zwierzęce: 76.14 g; białko roślinne: 36.11 g; Tłuszcz: 98.96 g; Węglowodany ogółem: 363.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.12 g; Sód: 2826.12 mg; Potas: 4189.28 mg; Wapń: 1100.56 mg; Fosfor: 1913.14 mg; Błonnik pokarmowy: 26.40 g; suma cukrów prostych: 96.66 g; Woda: 1602.51 g; Popiół: 20.40 g;		
wtorek 2025-06-03		
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), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 100g , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g , Dynia parowana 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: 2503.03 kcal; Energia: 10477.05 kJ; Białko ogółem: 120.20 g; białko zwierzęce: 75.81 g; białko roślinne: 34.82 g; Tłuszcz: 88.97 g; Węglowodany ogółem: 342.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.37 g; Sód: 2154.08 mg; Potas: 4263.09 mg; Wapń: 1246.75 mg; Fosfor: 2137.52 mg; Błonnik pokarmowy: 40.26 g; suma cukrów prostych: 68.50 g; Woda: 1317.06 g; Popiół: 18.89 g;		
wtorek 2025-06-03		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 100g , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g , Buraki gotowane 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: 3042.39 kcal; Energia: 12748.45 kJ; Białko ogółem: 132.46 g; białko zwierzęce: 83.86 g; białko roślinne: 39.04 g; Tłuszcz: 110.62 g; Węglowodany ogółem: 411.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.82 g; Sód: 3479.52 mg; Potas: 4444.72 mg; Wapń: 1467.06 mg; Fosfor: 2260.69 mg; Błonnik pokarmowy: 34.65 g; suma cukrów prostych: 107.56 g; Woda: 1644.06 g; Popiół: 23.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-03		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 100g , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g , Buraki gotowane 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: 3042.39 kcal; Energia: 12748.45 kJ; Białko ogółem: 132.46 g; białko zwierzęce: 83.86 g; białko roślinne: 39.04 g; Tłuszcz: 110.62 g; Węglowodany ogółem: 411.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.82 g; Sód: 3479.52 mg; Potas: 4444.72 mg; Wapń: 1467.06 mg; Fosfor: 2260.69 mg; Błonnik pokarmowy: 34.65 g; suma cukrów prostych: 107.56 g; Woda: 1644.06 g; Popiół: 23.10 g;		
środa 2025-06-04		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Pulpet drobiowo-warzywny 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 150g (SELER),	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: 2541.73 kcal; Energia: 10646.12 kJ; Białko ogółem: 105.53 g; białko zwierzęce: 71.47 g; białko roślinne: 34.06 g; Tłuszcz: 87.92 g; Węglowodany ogółem: 363.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.14 g; Sód: 3143.10 mg; Potas: 4825.19 mg; Wapń: 897.91 mg; Fosfor: 1824.66 mg; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; suma cukrów prostych: 87.24 g; Woda: 1454.62 g; Popiół: 19.98 g;		
środa 2025-06-04		
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 delikatna 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 ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Pulpet drobiowo-warzywny 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Warzywa na parze 150g ,	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: 2473.37 kcal; Energia: 10359.49 kJ; Białko ogółem: 108.89 g; białko zwierzęce: 70.97 g; białko roślinne: 37.92 g; Tłuszcz: 77.99 g; Węglowodany ogółem: 364.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.46 g; Sód: 2970.39 mg; Potas: 4848.14 mg; Wapń: 877.40 mg; Fosfor: 1785.40 mg; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; suma cukrów prostych: 85.08 g; Woda: 1478.86 g; Popiół: 20.14 g;		
środa 2025-06-04		
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 delikatna z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Pulpet drobiowo-warzywny 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Warzywa na parze 150g , Podwieczorek: Kiwi 1szt ,	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: 2783.11 kcal; Energia: 11645.76 kJ; Białko ogółem: 110.21 g; białko zwierzęce: 69.91 g; białko roślinne: 40.30 g; Tłuszcz: 123.99 g; Węglowodany ogółem: 345.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 63.88 g; Sód: 3191.89 mg; Potas: 5179.08 mg; Wapń: 732.33 mg; Fosfor: 1852.49 mg; Błonnik pokarmowy: 40.42 g; suma cukrów prostych: 51.02 g; Woda: 1393.27 g; Popiół: 21.38 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-04 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 ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Pulpet drobiowo-warzywny 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), Podwieczorek: Kiwi 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 ,
Wartości odżywcze: Energia: 2580.93 kcal; Energia: 10809.92 kJ; Białko ogółem: 106.16 g; białko zwierzęce: 71.47 g; białko roślinne: 34.69 g; Tłuszcz: 88.27 g; Węglowodany ogółem: 373.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.22 g; Sód: 3145.90 mg; Potas: 5028.19 mg; Wapń: 915.41 mg; Fosfor: 1847.06 mg; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; suma cukrów prostych: 87.73 g; Woda: 1513.42 g; Popiół: 20.47 g;		
środa 2025-06-04 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 ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Pulpet drobiowo-warzywny 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), Podwieczorek: Kiwi 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 ,
Wartości odżywcze: Energia: 2580.93 kcal; Energia: 10809.92 kJ; Białko ogółem: 106.16 g; białko zwierzęce: 71.47 g; białko roślinne: 34.69 g; Tłuszcz: 88.27 g; Węglowodany ogółem: 373.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.22 g; Sód: 3145.90 mg; Potas: 5028.19 mg; Wapń: 915.41 mg; Fosfor: 1847.06 mg; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; suma cukrów prostych: 87.73 g; Woda: 1513.42 g; Popiół: 20.47 g;		
czwartek 2025-06-05 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Papryka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Wafelek 20g 1szt ,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa parowana 150g (STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g , Sałatka jarzynowa 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2842.91 kcal; Energia: 11899.23 kJ; Białko ogółem: 125.15 g; białko zwierzęce: 79.62 g; białko roślinne: 39.82 g; Tłuszcz: 102.19 g; Węglowodany ogółem: 384.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.54 g; Sód: 4061.78 mg; Potas: 5170.24 mg; Wapń: 1118.37 mg; Fosfor: 2035.88 mg; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; suma cukrów prostych: 61.78 g; Woda: 1567.63 g; Popiół: 23.76 g;		
czwartek 2025-06-05 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g , Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Wafelek 20g 1szt ,	Zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Sos koperkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 300g , Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2806.98 kcal; Energia: 11751.24 kJ; Białko ogółem: 123.13 g; białko zwierzęce: 84.15 g; białko roślinne: 37.78 g; Tłuszcz: 105.69 g; Węglowodany ogółem: 368.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.76 g; Sód: 3805.45 mg; Potas: 5317.60 mg; Wapń: 1184.30 mg; Fosfor: 2068.30 mg; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; suma cukrów prostych: 65.97 g; Woda: 1629.63 g; Popiół: 24.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-05		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Papryka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 100g ,	Zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa parowana 150g (STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g , Salatka jarzynowa 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3084.32 kcal; Energia: 12905.90 kJ; Białko ogółem: 122.75 g; białko zwierzęce: 67.45 g; białko roślinne: 50.80 g; Tłuszcz: 109.40 g; Węglowodany ogółem: 443.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.63 g; Sód: 4128.92 mg; Potas: 5481.88 mg; Wapń: 1022.97 mg; Fosfor: 2178.99 mg; Błonnik pokarmowy: 47.01 g; suma cukrów prostych: 68.88 g; Woda: 1570.35 g; Popiół: 25.38 g;		
czwartek 2025-06-05		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Papryka 50g, Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Wafelek 20g 1szt ,	Zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa parowana 150g (STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2902.05 kcal; Energia: 12149.03 kJ; Białko ogółem: 128.44 g; białko zwierzęce: 83.22 g; białko roślinne: 39.52 g; Tłuszcz: 102.94 g; Węglowodany ogółem: 394.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.98 g; Sód: 3927.01 mg; Potas: 5413.34 mg; Wapń: 1245.69 mg; Fosfor: 2124.96 mg; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; suma cukrów prostych: 68.65 g; Woda: 1645.73 g; Popiół: 24.43 g;		
czwartek 2025-06-05		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Papryka 50g, Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Wafelek 20g 1szt ,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa parowana 150g (STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g , Salatka jarzynowa 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2904.91 kcal; Energia: 12160.23 kJ; Białko ogółem: 128.85 g; białko zwierzęce: 83.22 g; białko roślinne: 39.92 g; Tłuszcz: 103.69 g; Węglowodany ogółem: 392.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.45 g; Sód: 4109.78 mg; Potas: 5340.24 mg; Wapń: 1252.37 mg; Fosfor: 2131.88 mg; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; suma cukrów prostych: 68.98 g; Woda: 1652.83 g; Popiół: 24.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-06		
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), Ketchup 17g 1szt , Kielbaski frankfurterki 80g , Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 1 szt 123g 123g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty kiszzonej 150g , 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),
Wartości odżywcze: Energia: 3067.76 kcal; Energia: 12509.59 kJ; Białko ogółem: 107.86 g; białko zwierzęce: 70.68 g; białko roślinne: 34.84 g; Tłuszcz: 127.66 g; Węglowodany ogółem: 403.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.78 g; Sód: 3936.77 mg; Potas: 5096.36 mg; Wapń: 1177.72 mg; Fosfor: 1836.67 mg; Błonnik pokarmowy: 32.07 g; suma cukrów prostych: 69.21 g; Woda: 1451.20 g; Popiół: 24.74 g;		
piątek 2025-06-06		
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 , Serek kanapkowy 60g , Ketchup 17g 1szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 1 szt 123g 123g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 100g , Ziemniaki 300g , Szpinak gotowany 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g , Schab ze spiżarni 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2837.46 kcal; Energia: 11540.86 kJ; Białko ogółem: 106.36 g; białko zwierzęce: 65.22 g; białko roślinne: 38.79 g; Tłuszcz: 108.68 g; Węglowodany ogółem: 382.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.40 g; Sód: 3321.90 mg; Potas: 4903.54 mg; Wapń: 890.87 mg; Fosfor: 1560.05 mg; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; suma cukrów prostych: 60.17 g; Woda: 1449.82 g; Popiół: 22.71 g;		
piątek 2025-06-06		
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), Kielbaski frankfurterki 80g , Serek kanapkowy 60g , Ketchup 17g 1szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 1 szt 123g 123g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Schab ze spiżarni 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3399.20 kcal; Energia: 13891.66 kJ; Białko ogółem: 130.34 g; białko zwierzęce: 82.28 g; białko roślinne: 45.72 g; Tłuszcz: 140.73 g; Węglowodany ogółem: 445.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.92 g; Sód: 4072.37 mg; Potas: 5362.00 mg; Wapń: 781.35 mg; Fosfor: 2047.26 mg; Błonnik pokarmowy: 43.06 g; suma cukrów prostych: 57.21 g; Woda: 1408.22 g; Popiół: 25.04 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-06		
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), Ketchup 17g 1szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 1 szt 123g 123g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) , Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 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),
Wartości odżywcze: Energia: 3142.96 kcal; Energia: 12828.19 kJ; Białko ogółem: 110.06 g; białko zwierzęce: 70.68 g; białko roślinne: 34.84 g; Tłuszcz: 128.56 g; Węglowodany ogółem: 418.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.16 g; Sód: 4002.77 mg; Potas: 5234.36 mg; Wapń: 1251.72 mg; Fosfor: 1960.67 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; suma cukrów prostych: 73.21 g; Woda: 1451.20 g; Popiół: 25.44 g;		
piątek 2025-06-06		
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), Pomidor 50g , Sałata 10g , Ketchup 17g 1szt , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 1 szt 123g 123g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) , Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 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),
Wartości odżywcze: Energia: 3142.96 kcal; Energia: 12828.19 kJ; Białko ogółem: 110.06 g; białko zwierzęce: 70.68 g; białko roślinne: 34.84 g; Tłuszcz: 128.56 g; Węglowodany ogółem: 418.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.16 g; Sód: 4002.77 mg; Potas: 5234.36 mg; Wapń: 1251.72 mg; Fosfor: 1960.67 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; suma cukrów prostych: 73.21 g; Woda: 1451.20 g; Popiół: 25.44 g;		
sobota 2025-06-07		
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 koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) , Kotlet mielony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty białej z marchewką 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: 2536.76 kcal; Energia: 10623.29 kJ; Białko ogółem: 94.52 g; białko zwierzęce: 50.81 g; białko roślinne: 35.81 g; Tłuszcz: 85.84 g; Węglowodany ogółem: 380.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.21 g; Sód: 3697.62 mg; Potas: 5635.73 mg; Wapń: 1211.89 mg; Fosfor: 1806.94 mg; Błonnik pokarmowy: 37.47 g; suma cukrów prostych: 88.82 g; Woda: 1728.63 g; Popiół: 25.18 g;		
sobota 2025-06-07		
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 koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) , Kotlet mielony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Marchewka gotowana 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: 2577.68 kcal; Energia: 10793.49 kJ; Białko ogółem: 95.65 g; białko zwierzęce: 49.01 g; białko roślinne: 38.74 g; Tłuszcz: 87.88 g; Węglowodany ogółem: 381.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.37 g; Sód: 3068.91 mg; Potas: 5561.51 mg; Wapń: 1086.29 mg; Fosfor: 1684.17 mg; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; suma cukrów prostych: 87.19 g; Woda: 1775.36 g; Popiół: 22.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-07 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 koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet mielony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty białej z marchewką 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: 2827.76 kcal; Energia: 11832.38 kJ; Białko ogółem: 106.70 g; białko zwierzęce: 46.65 g; białko roślinne: 52.14 g; Tłuszcz: 91.74 g; Węglowodany ogółem: 440.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.08 g; Sód: 3943.30 mg; Potas: 6139.97 mg; Wapń: 1105.24 mg; Fosfor: 2082.95 mg; Błonnik pokarmowy: 51.42 g; suma cukrów prostych: 77.65 g; Woda: 1677.37 g; Popiół: 27.06 g;		
sobota 2025-06-07 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 koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet mielony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty białej z marchewką 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: 2618.01 kcal; Energia: 10963.29 kJ; Białko ogółem: 96.62 g; białko zwierzęce: 50.81 g; białko roślinne: 37.91 g; Tłuszcz: 86.69 g; Węglowodany ogółem: 398.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.36 g; Sód: 3722.87 mg; Potas: 5776.73 mg; Wapń: 1224.14 mg; Fosfor: 1871.94 mg; Błonnik pokarmowy: 39.47 g; suma cukrów prostych: 90.79 g; Woda: 1732.15 g; Popiół: 25.65 g;		
sobota 2025-06-07 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 koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet mielony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty białej z marchewką 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: 2618.01 kcal; Energia: 10963.29 kJ; Białko ogółem: 96.62 g; białko zwierzęce: 50.81 g; białko roślinne: 37.91 g; Tłuszcz: 86.69 g; Węglowodany ogółem: 398.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.36 g; Sód: 3722.87 mg; Potas: 5776.73 mg; Wapń: 1224.14 mg; Fosfor: 1871.94 mg; Błonnik pokarmowy: 39.47 g; suma cukrów prostych: 90.79 g; Woda: 1732.15 g; Popiół: 25.65 g;		
niedziela 2025-06-08 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szyńka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g , Ogórek konserwowy 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Roladka z kurczaka 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 300g , Kalafior z masłem i bułką tartą 150g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g , Pierś delikatna z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2870.82 kcal; Energia: 12024.38 kJ; Białko ogółem: 129.75 g; białko zwierzęce: 89.65 g; białko roślinne: 40.10 g; Tłuszcz: 113.73 g; Węglowodany ogółem: 361.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.39 g; Sód: 4451.25 mg; Potas: 5714.11 mg; Wapń: 1069.60 mg; Fosfor: 2200.99 mg; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; suma cukrów prostych: 64.61 g; Woda: 1697.30 g; Popiół: 26.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-08		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g, Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Roladka z kurczaka 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 300g, Dynia parowana 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g, Pierś delikatna z kurnej półki 40g, Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2805.60 kcal; Energia: 11749.40 kJ; Białko ogółem: 135.47 g; białko zwierzęce: 96.81 g; białko roślinne: 38.67 g; Tłuszcz: 105.87 g; Węglowodany ogółem: 356.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.35 g; Sód: 3823.37 mg; Potas: 5870.11 mg; Wapń: 1204.04 mg; Fosfor: 2264.97 mg; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; suma cukrów prostych: 66.75 g; Woda: 1728.63 g; Popiół: 25.23 g;		
niedziela 2025-06-08		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g, Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 100g,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Roladka z kurczaka 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 300g, Kalafior z maselkiem i bułką tartą 150g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g, Pierś delikatna z kurnej półki 40g, Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2882.31 kcal; Energia: 12066.25 kJ; Białko ogółem: 127.06 g; białko zwierzęce: 85.59 g; białko roślinne: 41.48 g; Tłuszcz: 116.26 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.45 g; Sód: 3906.10 mg; Potas: 5902.75 mg; Wapń: 955.98 mg; Fosfor: 2197.48 mg; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; suma cukrów prostych: 64.52 g; Woda: 1682.70 g; Popiół: 25.38 g;		
niedziela 2025-06-08		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g, Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Roladka z kurczaka 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 300g, Kalafior z maselkiem i bułką tartą 150g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g, Pierś delikatna z kurnej półki 40g, Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2928.32 kcal; Energia: 12266.38 kJ; Białko ogółem: 133.75 g; białko zwierzęce: 93.25 g; białko roślinne: 40.50 g; Tłuszcz: 115.28 g; Węglowodany ogółem: 369.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.32 g; Sód: 4308.75 mg; Potas: 5998.11 mg; Wapń: 1204.60 mg; Fosfor: 2302.49 mg; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; suma cukrów prostych: 69.66 g; Woda: 1783.50 g; Popiół: 27.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-08		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Roladka z kurczaka 100g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Ziemniaki 300g , Kalafior z maselkiem i bułką tartą 150g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g , Pierś delikatna z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2928.32 kcal; Energia: 12266.38 kJ; Białko ogółem: 133.75 g; białko zwierzęce: 93.25 g; białko roślinne: 40.50 g; Tłuszcz: 115.28 g; Węglowodany ogółem: 369.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.32 g; Sód: 4308.75 mg; Potas: 5998.11 mg; Wapń: 1204.60 mg; Fosfor: 2302.49 mg; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; suma cukrów prostych: 69.66 g; Woda: 1783.50 g; Popiół: 27.10 g;		
poniedziałek 2025-06-09		
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 , Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Indyk duszony 100g , Ziemniaki 300g , Mizeria 150g (MLEKO, SOJA), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 100g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 3027.37 kcal; Energia: 12681.02 kJ; Białko ogółem: 124.70 g; białko zwierzęce: 88.81 g; białko roślinne: 33.99 g; Tłuszcz: 117.01 g; Węglowodany ogółem: 397.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.59 g; Sód: 4503.08 mg; Potas: 5516.67 mg; Wapń: 1249.69 mg; Fosfor: 2066.09 mg; Błonnik pokarmowy: 29.90 g; suma cukrów prostych: 91.36 g; Woda: 1662.90 g; Popiół: 26.55 g;		
poniedziałek 2025-06-09		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g , Ketchup 17g 1szt , Polędwica delikatna 40g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa ziemniaczana 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Indyk duszony 100g , Ziemniaki 300g , Marchewka gotowana 150g , Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA),	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 100g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze spiżarni 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2948.96 kcal; Energia: 12347.40 kJ; Białko ogółem: 113.87 g; białko zwierzęce: 75.24 g; białko roślinne: 36.74 g; Tłuszcz: 110.33 g; Węglowodany ogółem: 401.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.94 g; Sód: 3301.58 mg; Potas: 5324.37 mg; Wapń: 820.60 mg; Fosfor: 1708.79 mg; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; suma cukrów prostych: 89.66 g; Woda: 1584.13 g; Popiół: 21.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-09		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Kielbaski frankfurterki 80g , Ketchup 17g 1szt , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa ziemniaczana 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Indyk duszony 100g , Ziemniaki 300g , Mizeria 150g (MLEKO, SOJA), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 100g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3115.63 kcal; Energia: 13044.70 kJ; Białko ogółem: 140.35 g; białko zwierzęce: 103.74 g; białko roślinne: 34.71 g; Tłuszcz: 129.82 g; Węglowodany ogółem: 378.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.39 g; Sód: 4376.82 mg; Potas: 5280.77 mg; Wapń: 1064.05 mg; Fosfor: 2190.27 mg; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; suma cukrów prostych: 75.21 g; Woda: 1514.91 g; Popiół: 24.69 g;		
poniedziałek 2025-06-09		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa ziemniaczana 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Indyk duszony 100g , Ziemniaki 300g , Mizeria 150g (MLEKO, SOJA), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 100g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze spiżarni 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 3083.59 kcal; Energia: 12921.43 kJ; Białko ogółem: 125.48 g; białko zwierzęce: 88.70 g; białko roślinne: 32.69 g; Tłuszcz: 116.84 g; Węglowodany ogółem: 410.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.44 g; Sód: 4101.72 mg; Potas: 5509.63 mg; Wapń: 1289.92 mg; Fosfor: 2169.28 mg; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; suma cukrów prostych: 95.12 g; Woda: 1614.49 g; Popiół: 25.18 g;		
poniedziałek 2025-06-09		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Indyk duszony 100g , Ziemniaki 300g , Mizeria 150g (MLEKO, SOJA), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 100g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 3102.57 kcal; Energia: 12999.62 kJ; Białko ogółem: 126.90 g; białko zwierzęce: 88.81 g; białko roślinne: 33.99 g; Tłuszcz: 117.91 g; Węglowodany ogółem: 412.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.97 g; Sód: 4569.08 mg; Potas: 5654.67 mg; Wapń: 1323.69 mg; Fosfor: 2190.09 mg; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; suma cukrów prostych: 95.36 g; Woda: 1662.90 g; Popiół: 27.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-10		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) , Zraz z indyka duszony 100g (GLUTEN), Sos pieczeniowy ciemny 100g , Kluski śląskie 250g (JAJA), Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2901.89 kcal; Energia: 12156.91 kJ; Białko ogółem: 107.76 g; białko zwierzęce: 62.62 g; białko roślinne: 32.74 g; Tłuszcz: 125.97 g; Węglowodany ogółem: 363.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 67.18 g; Sód: 3059.65 mg; Potas: 4548.40 mg; Wapń: 1225.58 mg; Fosfor: 1832.05 mg; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; suma cukrów prostych: 73.23 g; Woda: 1537.56 g; Popiół: 21.81 g;		
wtorek 2025-06-10		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g , Szynka tatrzańska drobiowa 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 100g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) , Zraz z indyka duszony 100g (GLUTEN), Sos pietruszkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Kluski śląskie 250g (JAJA), Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2572.10 kcal; Energia: 10775.12 kJ; Białko ogółem: 116.23 g; białko zwierzęce: 63.81 g; białko roślinne: 34.96 g; Tłuszcz: 83.74 g; Węglowodany ogółem: 360.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.83 g; Sód: 2470.44 mg; Potas: 4579.64 mg; Wapń: 1161.23 mg; Fosfor: 1750.99 mg; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; suma cukrów prostych: 77.84 g; Woda: 1482.02 g; Popiół: 20.01 g;		
wtorek 2025-06-10		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) , Zraz z indyka duszony 100g (GLUTEN), Sos pietruszkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Kluski śląskie 250g (JAJA), Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3176.84 kcal; Energia: 13301.35 kJ; Białko ogółem: 114.69 g; białko zwierzęce: 58.56 g; białko roślinne: 43.73 g; Tłuszcz: 128.94 g; Węglowodany ogółem: 429.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.13 g; Sód: 3231.94 mg; Potas: 4942.38 mg; Wapń: 1160.72 mg; Fosfor: 2079.29 mg; Błonnik pokarmowy: 44.68 g; suma cukrów prostych: 78.22 g; Woda: 1503.68 g; Popiół: 23.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz z indyka duszony 100g (GLUTEN), Sos pieczeniowy ciemny 100g , Kluski śląskie 250g (JAJA), Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2983.14 kcal; Energia: 12496.91 kJ; Białko ogółem: 109.86 g; białko zwierzęce: 62.62 g; białko roślinne: 34.84 g; Tłuszcz: 126.82 g; Węglowodany ogółem: 381.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 67.32 g; Sód: 3084.90 mg; Potas: 4689.40 mg; Wapń: 1237.83 mg; Fosfor: 1897.05 mg; Błonnik pokarmowy: 33.98 g; suma cukrów prostych: 75.21 g; Woda: 1541.08 g; Popiół: 22.28 g;		
wtorek 2025-06-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz z indyka duszony 100g (GLUTEN), Sos pieczeniowy ciemny 100g , Kluski śląskie 250g (JAJA), Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2983.14 kcal; Energia: 12496.91 kJ; Białko ogółem: 109.86 g; białko zwierzęce: 62.62 g; białko roślinne: 34.84 g; Tłuszcz: 126.82 g; Węglowodany ogółem: 381.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 67.32 g; Sód: 3084.90 mg; Potas: 4689.40 mg; Wapń: 1237.83 mg; Fosfor: 1897.05 mg; Błonnik pokarmowy: 33.98 g; suma cukrów prostych: 75.21 g; Woda: 1541.08 g; Popiół: 22.28 g;		

Dietetyk

.....