

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-21Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż z jabłkiem i budyniem 360g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2470.08 kcal; Energia: 10353.19 kJ; Białko ogółem: 98.99 g; białko zwierzęce: 70.00 g; białko roślinne: 27.84 g; Tłuszcz: 93.23 g; Węglowodany ogółem: 329.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.01 g; Sód: 3228.41 mg; Potas: 3049.63 mg; Wapń: 969.98 mg; Fosfor: 1749.48 mg; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; suma cukrów prostych: 93.61 g; Woda: 1314.30 g; Popiół: 16.70 g;		
sobota 2025-06-21Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż z jabłkiem i budyniem 360g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2401.32 kcal; Energia: 10064.60 kJ; Białko ogółem: 95.95 g; białko zwierzęce: 66.13 g; białko roślinne: 28.67 g; Tłuszcz: 86.74 g; Węglowodany ogółem: 329.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.00 g; Sód: 2819.17 mg; Potas: 3149.16 mg; Wapń: 932.46 mg; Fosfor: 1644.82 mg; Błonnik pokarmowy: 22.18 g; suma cukrów prostych: 92.08 g; Woda: 1271.67 g; Popiół: 15.57 g;		
sobota 2025-06-21Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka gotowany 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż biały gotowany 200g , Cukinia parowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2613.99 kcal; Energia: 10941.99 kJ; Białko ogółem: 131.19 g; białko zwierzęce: 93.32 g; białko roślinne: 36.72 g; Tłuszcz: 97.91 g; Węglowodany ogółem: 329.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.37 g; Sód: 3069.42 mg; Potas: 3977.60 mg; Wapń: 761.64 mg; Fosfor: 2104.97 mg; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; suma cukrów prostych: 58.82 g; Woda: 1322.93 g; Popiół: 17.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-21Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż z jabłkiem i budyniem 360g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Liofilizowane owoce 11g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2511.08 kcal; Energia: 10527.19 kJ; Białko ogółem: 99.24 g; białko zwierzęce: 70.00 g; białko roślinne: 28.09 g; Tłuszcz: 93.38 g; Węglowodany ogółem: 340.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.03 g; Sód: 2901.91 mg; Potas: 3231.13 mg; Wapń: 975.48 mg; Fosfor: 1755.48 mg; Błonnik pokarmowy: 24.30 g; suma cukrów prostych: 101.56 g; Woda: 1403.50 g; Popiół: 16.05 g;		
sobota 2025-06-21Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż z jabłkiem i budyniem 360g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Liofilizowane owoce 11g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2509.08 kcal; Energia: 10518.19 kJ; Białko ogółem: 99.29 g; białko zwierzęce: 70.00 g; białko roślinne: 28.14 g; Tłuszcz: 93.33 g; Węglowodany ogółem: 340.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.02 g; Sód: 3249.41 mg; Potas: 3139.63 mg; Wapń: 979.98 mg; Fosfor: 1758.48 mg; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; suma cukrów prostych: 101.51 g; Woda: 1403.60 g; Popiół: 16.80 g;		
niedziela 2025-06-22Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), 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 (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka colesław 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony trójkąt 52.5g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Schab ze szpizarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: RISO 200g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2884.34 kcal; Energia: 12075.46 kJ; Białko ogółem: 121.52 g; białko zwierzęce: 86.54 g; białko roślinne: 34.99 g; Tłuszcz: 127.89 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.05 g; Sód: 3381.04 mg; Potas: 5281.80 mg; Wapń: 1094.78 mg; Fosfor: 2162.33 mg; Błonnik pokarmowy: 32.06 g; suma cukrów prostych: 64.38 g; Woda: 1586.29 g; Popiół: 23.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-22Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka delikatne z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka parowane 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Dynia parowana 100g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: RISO 200g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2648.63 kcal; Energia: 11088.10 kJ; Białko ogółem: 118.74 g; białko zwierzęce: 83.47 g; białko roślinne: 35.27 g; Tłuszcz: 101.53 g; Węglowodany ogółem: 342.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.57 g; Sód: 2691.90 mg; Potas: 5255.02 mg; Wapń: 960.89 mg; Fosfor: 1815.03 mg; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; suma cukrów prostych: 66.82 g; Woda: 1533.88 g; Popiół: 21.38 g;		
niedziela 2025-06-22Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka delikatne z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka parowane 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Dynia parowana 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony trójkąt 52.5g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2699.22 kcal; Energia: 11294.30 kJ; Białko ogółem: 125.75 g; białko zwierzęce: 88.82 g; białko roślinne: 36.93 g; Tłuszcz: 113.12 g; Węglowodany ogółem: 329.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.25 g; Sód: 3191.13 mg; Potas: 5366.69 mg; Wapń: 967.60 mg; Fosfor: 2222.77 mg; Błonnik pokarmowy: 37.30 g; suma cukrów prostych: 53.09 g; Woda: 1513.38 g; Popiół: 22.92 g;		
niedziela 2025-06-22Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka delikatne z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka colesław 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony 50g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: RISO 200g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2983.14 kcal; Energia: 12491.23 kJ; Białko ogółem: 122.79 g; białko zwierzęce: 86.20 g; białko roślinne: 36.59 g; Tłuszcz: 127.97 g; Węglowodany ogółem: 367.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.75 g; Sód: 3213.27 mg; Potas: 5251.77 mg; Wapń: 1099.85 mg; Fosfor: 2202.88 mg; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; suma cukrów prostych: 74.13 g; Woda: 1582.94 g; Popiół: 23.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-22Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka delikatne z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), 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 (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka colesław 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony 50g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: RISO 200g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2983.14 kcal; Energia: 12491.23 kJ; Białko ogółem: 122.79 g; białko zwierzęce: 86.20 g; białko roślinne: 36.59 g; Tłuszcz: 127.97 g; Węglowodany ogółem: 367.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.75 g; Sód: 3213.27 mg; Potas: 5251.77 mg; Wapń: 1099.85 mg; Fosfor: 2202.88 mg; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; suma cukrów prostych: 74.13 g; Woda: 1582.94 g; Popiół: 23.44 g;		
poniedziałek 2025-06-23Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy ciemny 60g, Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Schab z kija 40g, Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2939.00 kcal; Energia: 12313.21 kJ; Białko ogółem: 112.42 g; białko zwierzęce: 78.56 g; białko roślinne: 31.96 g; Tłuszcz: 122.60 g; Węglowodany ogółem: 377.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.57 g; Sód: 4135.59 mg; Potas: 3339.91 mg; Wapń: 1245.78 mg; Fosfor: 1841.78 mg; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; suma cukrów prostych: 89.17 g; Woda: 1206.21 g; Popiół: 20.67 g;		
poniedziałek 2025-06-23Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), 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, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab gotowany 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Brokuły parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Schab z kija 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2770.63 kcal; Energia: 11609.40 kJ; Białko ogółem: 105.33 g; białko zwierzęce: 65.75 g; białko roślinne: 37.68 g; Tłuszcz: 104.41 g; Węglowodany ogółem: 377.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.02 g; Sód: 3293.66 mg; Potas: 3295.13 mg; Wapń: 840.14 mg; Fosfor: 1551.99 mg; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; suma cukrów prostych: 85.16 g; Woda: 1199.62 g; Popiół: 17.70 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-23		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Ketchup 17g 1szt, II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab gotowany 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Brokuły parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Schab z kija 40g, Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2999.27 kcal; Energia: 12566.08 kJ; Białko ogółem: 133.00 g; białko zwierzęce: 93.55 g; białko roślinne: 37.55 g; Tłuszcz: 125.22 g; Węglowodany ogółem: 369.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.19 g; Sód: 4011.93 mg; Potas: 3615.83 mg; Wapń: 1060.50 mg; Fosfor: 2068.85 mg; Błonnik pokarmowy: 35.05 g; suma cukrów prostych: 73.39 g; Woda: 1101.84 g; Popiół: 20.59 g;		
poniedziałek 2025-06-23		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy ciemny 60g, Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Brokuły parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Schab z kija 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2967.42 kcal; Energia: 12441.96 kJ; Białko ogółem: 116.06 g; białko zwierzęce: 78.56 g; białko roślinne: 33.40 g; Tłuszcz: 118.85 g; Węglowodany ogółem: 389.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.62 g; Sód: 3747.63 mg; Potas: 3631.35 mg; Wapń: 1307.77 mg; Fosfor: 1995.96 mg; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; suma cukrów prostych: 92.61 g; Woda: 1207.73 g; Popiół: 20.42 g;		
poniedziałek 2025-06-23		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy ciemny 60g, Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Schab z kija 40g, Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 3014.20 kcal; Energia: 12631.81 kJ; Białko ogółem: 114.62 g; białko zwierzęce: 78.56 g; białko roślinne: 31.96 g; Tłuszcz: 123.50 g; Węglowodany ogółem: 392.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.95 g; Sód: 4201.59 mg; Potas: 3477.91 mg; Wapń: 1319.78 mg; Fosfor: 1965.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; suma cukrów prostych: 93.17 g; Woda: 1206.21 g; Popiół: 21.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-24Dieta: 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), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk duszony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikate z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2645.19 kcal; Energia: 11076.54 kJ; Białko ogółem: 114.45 g; białko zwierzęce: 77.01 g; białko roślinne: 32.94 g; Tłuszcz: 97.19 g; Węglowodany ogółem: 359.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.91 g; Sód: 3156.41 mg; Potas: 5852.64 mg; Wapń: 1199.27 mg; Fosfor: 1976.58 mg; Błonnik pokarmowy: 36.31 g; suma cukrów prostych: 75.39 g; Woda: 1728.06 g; Popiół: 23.66 g;		
wtorek 2025-06-24Dieta: 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), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bukiet jarzyn 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Indyk duszony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA),	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikate z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2523.79 kcal; Energia: 10567.64 kJ; Białko ogółem: 122.09 g; białko zwierzęce: 73.94 g; białko roślinne: 38.58 g; Tłuszcz: 80.23 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.16 g; Sód: 2922.37 mg; Potas: 5768.28 mg; Wapń: 1067.17 mg; Fosfor: 1812.16 mg; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; suma cukrów prostych: 75.41 g; Woda: 1685.94 g; Popiół: 23.32 g;		
wtorek 2025-06-24Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Surówka z marchewki i selera 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Indyk duszony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikate z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2731.83 kcal; Energia: 11431.01 kJ; Białko ogółem: 115.91 g; białko zwierzęce: 72.69 g; białko roślinne: 38.72 g; Tłuszcz: 99.40 g; Węglowodany ogółem: 380.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.25 g; Sód: 2964.81 mg; Potas: 5906.28 mg; Wapń: 1055.50 mg; Fosfor: 2042.57 mg; Błonnik pokarmowy: 42.56 g; suma cukrów prostych: 76.27 g; Woda: 1638.21 g; Popiół: 23.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-24Dieta: 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), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Surówka z marchewki i selera 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Indyk duszony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2710.34 kcal; Energia: 11349.14 kJ; Białko ogółem: 115.28 g; białko zwierzęce: 75.74 g; białko roślinne: 35.04 g; Tłuszcz: 96.94 g; Węglowodany ogółem: 377.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.40 g; Sód: 3176.96 mg; Potas: 5981.94 mg; Wapń: 1201.72 mg; Fosfor: 2027.58 mg; Błonnik pokarmowy: 38.31 g; suma cukrów prostych: 77.16 g; Woda: 1724.33 g; Popiół: 24.07 g;		
wtorek 2025-06-24Dieta: 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), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk duszony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2726.44 kcal; Energia: 11416.54 kJ; Białko ogółem: 116.55 g; białko zwierzęce: 77.01 g; białko roślinne: 35.04 g; Tłuszcz: 98.04 g; Węglowodany ogółem: 378.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.05 g; Sód: 3181.66 mg; Potas: 5993.64 mg; Wapń: 1211.52 mg; Fosfor: 2041.58 mg; Błonnik pokarmowy: 38.31 g; suma cukrów prostych: 77.36 g; Woda: 1731.59 g; Popiół: 24.14 g;		
środa 2025-06-25Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i masłem 250g (MLEKO, SELER), Kapusta włoska gotowana 150g 1Por , Kompot owocowy 250ml ,	Rzodkiewka 50g , Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2670.49 kcal; Energia: 11189.77 kJ; Białko ogółem: 100.51 g; białko zwierzęce: 63.18 g; białko roślinne: 37.33 g; Tłuszcz: 118.97 g; Węglowodany ogółem: 329.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.79 g; Sód: 3203.70 mg; Potas: 4790.79 mg; Wapń: 1077.67 mg; Fosfor: 1805.19 mg; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; suma cukrów prostych: 68.58 g; Woda: 1354.25 g; Popiół: 21.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-25		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, „, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (MLEKO, SELER), Kapusta włoska gotowana 150g 1Por , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2663.64 kcal; Energia: 11160.50 kJ; Białko ogółem: 102.86 g; białko zwierzęce: 65.07 g; białko roślinne: 37.79 g; Tłuszcz: 116.96 g; Węglowodany ogółem: 328.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.72 g; Sód: 2839.60 mg; Potas: 4777.31 mg; Wapń: 1071.64 mg; Fosfor: 1688.38 mg; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; suma cukrów prostych: 67.69 g; Woda: 1325.04 g; Popiół: 21.99 g;		
środa 2025-06-25		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, „, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (MLEKO, SELER), Kapusta włoska gotowana 150g 1Por , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Rzodkiewka 50g , Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2815.69 kcal; Energia: 11792.97 kJ; Białko ogółem: 116.67 g; białko zwierzęce: 73.86 g; białko roślinne: 42.81 g; Tłuszcz: 127.13 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.75 g; Sód: 3617.30 mg; Potas: 5049.39 mg; Wapń: 1104.07 mg; Fosfor: 2079.99 mg; Błonnik pokarmowy: 37.93 g; suma cukrów prostych: 66.16 g; Woda: 1354.93 g; Popiół: 23.32 g;		
środa 2025-06-25		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, „, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (MLEKO, SELER), Kapusta włoska gotowana 150g 1Por , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM),	Rzodkiewka 50g , Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2767.74 kcal; Energia: 11189.77 kJ; Białko ogółem: 101.51 g; białko zwierzęce: 63.18 g; białko roślinne: 37.33 g; Tłuszcz: 120.67 g; Węglowodany ogółem: 348.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.12 g; Sód: 3203.70 mg; Potas: 4790.79 mg; Wapń: 1077.67 mg; Fosfor: 1805.19 mg; Błonnik pokarmowy: 40.48 g; suma cukrów prostych: 70.48 g; Woda: 1354.25 g; Popiół: 21.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-25		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i masłem 250g (MLEKO, SELER), Kapusta włoska gotowana 150g 1Por , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM),	Rzodkiewka 50g , Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2767.74 kcal; Energia: 11189.77 kJ; Białko ogółem: 101.51 g; białko zwierzęce: 63.18 g; białko roślinne: 37.33 g; Tłuszcz: 120.67 g; Węglowodany ogółem: 348.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.12 g; Sód: 3203.70 mg; Potas: 4790.79 mg; Wapń: 1077.67 mg; Fosfor: 1805.19 mg; Błonnik pokarmowy: 40.48 g; suma cukrów prostych: 70.48 g; Woda: 1354.25 g; Popiół: 21.88 g;		
czwartek 2025-06-26		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka z piersi kurczaka 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka coleslaw 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2782.66 kcal; Energia: 11645.22 kJ; Białko ogółem: 108.92 g; białko zwierzęce: 72.14 g; białko roślinne: 36.79 g; Tłuszcz: 101.99 g; Węglowodany ogółem: 388.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.65 g; Sód: 3412.09 mg; Potas: 5373.04 mg; Wapń: 1232.32 mg; Fosfor: 1933.07 mg; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; suma cukrów prostych: 82.57 g; Woda: 1465.98 g; Popiół: 23.81 g;		
czwartek 2025-06-26		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab gotowany 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pomidorowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Marchewka gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg 70g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2685.45 kcal; Energia: 11240.34 kJ; Białko ogółem: 124.98 g; białko zwierzęce: 81.63 g; białko roślinne: 35.45 g; Tłuszcz: 90.30 g; Węglowodany ogółem: 374.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.20 g; Sód: 2597.26 mg; Potas: 5949.87 mg; Wapń: 944.55 mg; Fosfor: 1886.81 mg; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; suma cukrów prostych: 86.49 g; Woda: 1609.05 g; Popiół: 22.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-26		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka z piersi kurczaka 40g , Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab gotowany 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pomidorowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka colesław 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg 70g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2679.21 kcal; Energia: 11206.65 kJ; Białko ogółem: 127.12 g; białko zwierzęce: 87.67 g; białko roślinne: 39.45 g; Tłuszcz: 93.43 g; Węglowodany ogółem: 367.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.13 g; Sód: 3084.61 mg; Potas: 5648.61 mg; Wapń: 829.47 mg; Fosfor: 2036.81 mg; Błonnik pokarmowy: 38.34 g; suma cukrów prostych: 73.11 g; Woda: 1446.33 g; Popiół: 23.07 g;		
czwartek 2025-06-26		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka z piersi kurczaka 40g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka colesław 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2942.66 kcal; Energia: 12317.72 kJ; Białko ogółem: 125.57 g; białko zwierzęce: 88.94 g; białko roślinne: 36.64 g; Tłuszcz: 106.19 g; Węglowodany ogółem: 401.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.17 g; Sód: 3106.09 mg; Potas: 5488.04 mg; Wapń: 1315.82 mg; Fosfor: 2135.07 mg; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; suma cukrów prostych: 95.52 g; Woda: 1531.38 g; Popiół: 23.76 g;		
czwartek 2025-06-26		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka z piersi kurczaka 40g , Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka colesław 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2941.66 kcal; Energia: 12312.22 kJ; Białko ogółem: 125.72 g; białko zwierzęce: 88.94 g; białko roślinne: 36.79 g; Tłuszcz: 106.19 g; Węglowodany ogółem: 401.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.17 g; Sód: 3452.09 mg; Potas: 5475.04 mg; Wapń: 1317.32 mg; Fosfor: 2137.07 mg; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; suma cukrów prostych: 95.47 g; Woda: 1530.98 g; Popiół: 24.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-27Dieta: 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: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa minestrone z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 300g , Surówka z marchewki i selera 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Paprykarz 60g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2934.49 kcal; Energia: 12292.96 kJ; Białko ogółem: 112.86 g; białko zwierzęce: 75.39 g; białko roślinne: 37.46 g; Tłuszcz: 115.06 g; Węglowodany ogółem: 395.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.39 g; Sód: 4073.37 mg; Potas: 5844.59 mg; Wapń: 1549.11 mg; Fosfor: 2175.62 mg; Błonnik pokarmowy: 35.62 g; suma cukrów prostych: 103.73 g; Woda: 1917.05 g; Popiół: 27.46 g;		
piątek 2025-06-27Dieta: 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 (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pierś gotowana premium 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa minestrone z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 100g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 300g , Brokuły parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szyńka delikatna z piersi indyka 50g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), 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 2025-06-27Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), 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), Pierś gotowana premium 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa minestrone z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 100g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 300g , Brokuły parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Paprykarz 60g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
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 2025-06-27		
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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa minestrone z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 300g , Brokuły parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Liofilizowane owoce 11g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Paprykarz 60g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA), Pomidor 50g , Salata 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 2025-06-27		
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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa minestrone z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 300g , Surówka z marchewki i selera 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Liofilizowane owoce 11g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Paprykarz 60g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3224.49 kcal; Energia: 13504.96 kJ; Białko ogółem: 120.56 g; białko zwierzęce: 77.79 g; białko roślinne: 42.76 g; Tłuszcz: 123.06 g; Węglowodany ogółem: 442.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.91 g; Sód: 4212.37 mg; Potas: 5962.59 mg; Wapń: 1585.11 mg; Fosfor: 2258.62 mg; Błonnik pokarmowy: 37.12 g; suma cukrów prostych: 112.23 g; Woda: 1952.95 g; Popiół: 28.16 g;		
sobota 2025-06-28		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), 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 (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Truskawki 200g ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gulasz wieprzowy 140g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2452.94 kcal; Energia: 10276.76 kJ; Białko ogółem: 102.93 g; białko zwierzęce: 72.17 g; białko roślinne: 30.75 g; Tłuszcz: 95.65 g; Węglowodany ogółem: 325.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.83 g; Sód: 3033.90 mg; Potas: 3022.28 mg; Wapń: 926.28 mg; Fosfor: 1677.40 mg; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; suma cukrów prostych: 78.08 g; Woda: 1184.91 g; Popiół: 18.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-28		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), 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 (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Truskawki 200g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gulasz wieprzowy 140g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2477.40 kcal; Energia: 10377.64 kJ; Białko ogółem: 103.76 g; białko zwierzęce: 71.67 g; białko roślinne: 32.09 g; Tłuszcz: 98.07 g; Węglowodany ogółem: 323.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.01 g; Sód: 2484.78 mg; Potas: 3029.07 mg; Wapń: 910.18 mg; Fosfor: 1648.72 mg; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; suma cukrów prostych: 76.67 g; Woda: 1198.79 g; Popiół: 17.13 g;		
sobota 2025-06-28		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Truskawki 200g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gulasz wieprzowy 140g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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 (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2597.98 kcal; Energia: 10878.33 kJ; Białko ogółem: 106.98 g; białko zwierzęce: 70.21 g; białko roślinne: 33.11 g; Tłuszcz: 112.56 g; Węglowodany ogółem: 305.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.43 g; Sód: 2774.37 mg; Potas: 3046.72 mg; Wapń: 723.71 mg; Fosfor: 1716.59 mg; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; suma cukrów prostych: 48.18 g; Woda: 1067.51 g; Popiół: 17.35 g;		
sobota 2025-06-28		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), 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 (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Truskawki 200g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gulasz wieprzowy 140g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Wafelek 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2567.39 kcal; Energia: 10755.88 kJ; Białko ogółem: 104.48 g; białko zwierzęce: 72.24 g; białko roślinne: 31.05 g; Tłuszcz: 101.21 g; Węglowodany ogółem: 339.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.50 g; Sód: 3038.19 mg; Potas: 3040.69 mg; Wapń: 929.26 mg; Fosfor: 1682.79 mg; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; suma cukrów prostych: 78.23 g; Woda: 1194.02 g; Popiół: 18.40 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-28 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), 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 (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Truskawki 200g ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gulasz wieprzowy 140g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Wafelek 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2555.94 kcal; Energia: 10707.96 kJ; Białko ogółem: 104.13 g; białko zwierzęce: 72.17 g; białko roślinne: 30.75 g; Tłuszcz: 101.05 g; Węglowodany ogółem: 337.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.43 g; Sód: 3033.90 mg; Potas: 3022.28 mg; Wapń: 926.28 mg; Fosfor: 1677.40 mg; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; suma cukrów prostych: 78.08 g; Woda: 1184.91 g; Popiół: 18.25 g;		
niedziela 2025-06-29 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 300g , Mizeria z ogórka zielonego ze śmietaną 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Papryka konserwowa 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2996.42 kcal; Energia: 12556.27 kJ; Białko ogółem: 124.66 g; białko zwierzęce: 79.49 g; białko roślinne: 35.60 g; Tłuszcz: 117.68 g; Węglowodany ogółem: 387.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.17 g; Sód: 4236.93 mg; Potas: 5262.87 mg; Wapń: 1450.83 mg; Fosfor: 2213.60 mg; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; suma cukrów prostych: 111.86 g; Woda: 1847.88 g; Popiół: 27.00 g;		
niedziela 2025-06-29 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 (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab gotowany 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 300g , Bukiet jarzyn 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM),	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2856.24 kcal; Energia: 11962.62 kJ; Białko ogółem: 123.14 g; białko zwierzęce: 71.55 g; białko roślinne: 42.02 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 390.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.61 g; Sód: 3261.41 mg; Potas: 5318.83 mg; Wapń: 1110.38 mg; Fosfor: 1890.73 mg; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; suma cukrów prostych: 109.21 g; Woda: 1794.21 g; Popiół: 24.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-29		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab gotowany 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 300g, Bukiet jarzyn 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 80g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2791.62 kcal; Energia: 11679.37 kJ; Białko ogółem: 123.01 g; białko zwierzęce: 73.34 g; białko roślinne: 40.10 g; Tłuszcz: 104.91 g; Węglowodany ogółem: 374.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.07 g; Sód: 2972.81 mg; Potas: 5424.33 mg; Wapń: 1202.19 mg; Fosfor: 2099.73 mg; Błonnik pokarmowy: 38.88 g; suma cukrów prostych: 89.25 g; Woda: 1506.27 g; Popiół: 23.55 g;		
niedziela 2025-06-29		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 300g, Mizeria z ogórka zielonego ze śmietaną 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), 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 (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 80g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3282.99 kcal; Energia: 13754.90 kJ; Białko ogółem: 132.66 g; białko zwierzęce: 81.89 g; białko roślinne: 41.20 g; Tłuszcz: 125.07 g; Węglowodany ogółem: 435.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.58 g; Sód: 4232.67 mg; Potas: 5566.35 mg; Wapń: 1486.83 mg; Fosfor: 2278.43 mg; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; suma cukrów prostych: 120.39 g; Woda: 1912.31 g; Popiół: 27.74 g;		
niedziela 2025-06-29		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 300g, Mizeria z ogórka zielonego ze śmietaną 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), 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 (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 80g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3282.99 kcal; Energia: 13754.90 kJ; Białko ogółem: 132.66 g; białko zwierzęce: 81.89 g; białko roślinne: 41.20 g; Tłuszcz: 125.07 g; Węglowodany ogółem: 435.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.58 g; Sód: 4232.67 mg; Potas: 5566.35 mg; Wapń: 1486.83 mg; Fosfor: 2278.43 mg; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; suma cukrów prostych: 120.39 g; Woda: 1912.31 g; Popiół: 27.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-30 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 (GLUTEN), Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z ziemniakami i serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Surówka z kapusty białej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2441.30 kcal; Energia: 10230.44 kJ; Białko ogółem: 85.50 g; białko zwierzęce: 40.65 g; białko roślinne: 36.95 g; Tłuszcz: 83.11 g; Węglowodany ogółem: 368.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.28 g; Sód: 2926.30 mg; Potas: 3715.85 mg; Wapń: 1231.55 mg; Fosfor: 1506.75 mg; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; suma cukrów prostych: 87.46 g; Woda: 1409.83 g; Popiół: 19.44 g;		
poniedziałek 2025-06-30 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 (GLUTEN), Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z ziemniakami i serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2422.55 kcal; Energia: 10149.59 kJ; Białko ogółem: 87.32 g; białko zwierzęce: 38.85 g; białko roślinne: 40.57 g; Tłuszcz: 77.82 g; Węglowodany ogółem: 368.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.94 g; Sód: 2185.91 mg; Potas: 3727.44 mg; Wapń: 1172.25 mg; Fosfor: 1413.65 mg; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; suma cukrów prostych: 86.36 g; Woda: 1453.80 g; Popiół: 17.58 g;		
poniedziałek 2025-06-30 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z ziemniakami i serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2497.54 kcal; Energia: 10459.50 kJ; Białko ogółem: 91.91 g; białko zwierzęce: 36.33 g; białko roślinne: 47.68 g; Tłuszcz: 81.13 g; Węglowodany ogółem: 389.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.42 g; Sód: 2730.87 mg; Potas: 4136.84 mg; Wapń: 1129.89 mg; Fosfor: 1666.81 mg; Błonnik pokarmowy: 42.63 g; suma cukrów prostych: 78.00 g; Woda: 1356.15 g; Popiół: 19.84 g;		
poniedziałek 2025-06-30 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 (GLUTEN), Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z ziemniakami i serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Surówka z kapusty białej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Liofilizowane owoce 11g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2522.55 kcal; Energia: 10570.44 kJ; Białko ogółem: 87.60 g; białko zwierzęce: 40.65 g; białko roślinne: 39.05 g; Tłuszcz: 83.96 g; Węglowodany ogółem: 386.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.43 g; Sód: 2951.55 mg; Potas: 3856.85 mg; Wapń: 1243.80 mg; Fosfor: 1571.75 mg; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; suma cukrów prostych: 89.43 g; Woda: 1413.35 g; Popiół: 19.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-30		
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 (GLUTEN), Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z ziemniakami i serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Surówka z kapusty białej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Liofilizowane owoce 11g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2522.55 kcal; Energia: 10570.44 kJ; Białko ogółem: 87.60 g; białko zwierzęce: 40.65 g; białko roślinne: 39.05 g; Tłuszcz: 83.96 g; Węglowodany ogółem: 386.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.43 g; Sód: 2951.55 mg; Potas: 3856.85 mg; Wapń: 1243.80 mg; Fosfor: 1571.75 mg; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; suma cukrów prostych: 89.43 g; Woda: 1413.35 g; Popiół: 19.91 g;		

Dietetyk

.....