

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| wtorek 2025-07-01Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 1szt ( <b>JAJA</b> ), Polędwica delikatna 40g ( <b>GLUTEN</b> ), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>Arbuz 200g 1Por ,                                                                     | Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Filet z kurczaka pieczony 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 60g , Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką 150g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml ,                                                                                                       | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka tatrzańska drobiowa 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA</b> ), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br>Posiłek nocny:<br>Mleko w kartoniku 200ml 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2637.02 kcal; Energia: 11056.28 kJ; Białko ogółem: 121.80 g; białko zwierzęce: 81.46 g; białko roślinne: 30.77 g; Tłuszcz: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.10 g; Sód: 3524.21 mg; Potas: 3970.94 mg; Wapń: 1403.85 mg; Fosfor: 2092.55 mg; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; suma cukrów prostych: 90.17 g; Woda: 1606.58 g; Popiół: 21.80 g;                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| wtorek 2025-07-01Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Polędwica delikatna 40g ( <b>GLUTEN</b> ), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>Arbuz 200g 1Por , | Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Filet z kurczaka gotowany 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sos koperkowy 60ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Cukinia parowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,                                                                          | Baton pszenny 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Szynka tatrzańska drobiowa 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br>Posiłek nocny:<br>Mleko w kartoniku 200ml 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2552.61 kcal; Energia: 10697.95 kJ; Białko ogółem: 120.59 g; białko zwierzęce: 76.25 g; białko roślinne: 34.78 g; Tłuszcz: 87.91 g; Węglowodany ogółem: 337.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.73 g; Sód: 2370.26 mg; Potas: 4045.28 mg; Wapń: 1064.61 mg; Fosfor: 1840.75 mg; Błonnik pokarmowy: 20.59 g; suma cukrów prostych: 87.26 g; Woda: 1633.38 g; Popiół: 18.55 g;                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| wtorek 2025-07-01Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 1szt ( <b>JAJA</b> ), Polędwica delikatna 40g ( <b>GLUTEN</b> ), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br>II Śniadanie:<br>Arbuz 200g 1Por ,                                                                                                                 | Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Filet z kurczaka pieczony 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Sos koperkowy 60ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Cukinia parowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,<br>Podwieczorek:<br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), | Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka tatrzańska drobiowa 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br>Posiłek nocny:<br>Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ),         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2424.11 kcal; Energia: 10146.76 kJ; Białko ogółem: 118.80 g; białko zwierzęce: 75.96 g; białko roślinne: 33.28 g; Tłuszcz: 88.26 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.71 g; Sód: 1966.38 mg; Potas: 4181.26 mg; Wapń: 1150.55 mg; Fosfor: 2088.27 mg; Błonnik pokarmowy: 32.25 g; suma cukrów prostych: 66.63 g; Woda: 1321.62 g; Popiół: 17.77 g;                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| wtorek 2025-07-01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 1szt ( <b>JAJA</b> ), Polędwica delikatna 40g ( <b>GLUTEN</b> ), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz 200g 1Por ,                          | Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Filet z kurczaka pieczony 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Sos koperkowy 60ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Cukinia parowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Drożdżówka 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka tatrzańska drobiowa 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mleko w kartoniku 200ml 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2852.36 kcal; Energia: 11955.13 kJ; Białko ogółem: 130.14 g; białko zwierzęce: 84.01 g; białko roślinne: 36.56 g; Tłuszcz: 98.57 g; Węglowodany ogółem: 386.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.48 g; Sód: 2839.60 mg; Potas: 4370.30 mg; Wapń: 1429.35 mg; Fosfor: 2179.90 mg; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; suma cukrów prostych: 97.86 g; Woda: 1682.54 g; Popiół: 20.87 g;                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| wtorek 2025-07-01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 1szt ( <b>JAJA</b> ), Polędwica delikatna 40g ( <b>GLUTEN</b> ), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz 200g 1Por ,                          | Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Filet z kurczaka pieczony 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Sos koperkowy 60ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Cukinia parowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Drożdżówka 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka tatrzańska drobiowa 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mleko w kartoniku 200ml 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2852.36 kcal; Energia: 11955.13 kJ; Białko ogółem: 130.14 g; białko zwierzęce: 84.01 g; białko roślinne: 36.56 g; Tłuszcz: 98.57 g; Węglowodany ogółem: 386.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.48 g; Sód: 2839.60 mg; Potas: 4370.30 mg; Wapń: 1429.35 mg; Fosfor: 2179.90 mg; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; suma cukrów prostych: 97.86 g; Woda: 1682.54 g; Popiół: 20.87 g;                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| środa 2025-07-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Jogurt owocowy 125g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Dżem 25g 2g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt , | Zupa jarzynowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Pulpet wieprzowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos śmietanowy 60ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 300g ( <b>MLEKO</b> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),                                                                  | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Filet pieczony premium 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ( <b>MLEKO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2750.48 kcal; Energia: 11518.62 kJ; Białko ogółem: 108.67 g; białko zwierzęce: 73.15 g; białko roślinne: 35.52 g; Tłuszcz: 108.57 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.80 g; Sód: 3236.86 mg; Potas: 4931.31 mg; Wapń: 959.72 mg; Fosfor: 1969.10 mg; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; suma cukrów prostych: 88.04 g; Woda: 1543.12 g; Popiół: 20.73 g;                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| środa 2025-07-02Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt owocowy 125g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Dżem 25g 2g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt , | Zupa jarzynowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Pulpet wieprzowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos śmietanowy 60ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 300g ( <b>MLEKO</b> ), Bukiet jarzyn 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ),                                                               | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Filet pieczony premium 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ( <b>MLEKO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2723.44 kcal; Energia: 11405.48 kJ; Białko ogółem: 110.92 g; białko zwierzęce: 71.36 g; białko roślinne: 39.56 g; Tłuszcz: 103.58 g; Węglowodany ogółem: 368.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.26 g; Sód: 3141.69 mg; Potas: 4973.41 mg; Wapń: 946.55 mg; Fosfor: 1912.42 mg; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; suma cukrów prostych: 86.23 g; Woda: 1547.76 g; Popiół: 21.17 g;                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| środa 2025-07-02Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Szynka delikatę z piersi indyka 40g ( <b>MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok pomidorowy 300ml ( <b>GLUTEN</b> ),         | Zupa jarzynowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos śmietanowy 60ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 300g ( <b>MLEKO</b> ), Bukiet jarzyn 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Brzoskwinia 1szt ,                 | Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek fromage 80g , Filet pieczony premium 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g ( <b>MLEKO</b> ),                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3049.67 kcal; Energia: 12761.95 kJ; Białko ogółem: 121.96 g; białko zwierzęce: 79.91 g; białko roślinne: 42.04 g; Tłuszcz: 146.50 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 72.48 g; Sód: 3285.59 mg; Potas: 5264.29 mg; Wapń: 784.89 mg; Fosfor: 1996.61 mg; Błonnik pokarmowy: 40.89 g; suma cukrów prostych: 56.02 g; Woda: 1501.30 g; Popiół: 22.19 g;                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| środa 2025-07-02Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt owocowy 125g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Dżem 25g 2g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,       | Zupa jarzynowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos śmietanowy 60ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 300g ( <b>MLEKO</b> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Brzoskwinia 1szt , | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Filet pieczony premium 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ( <b>MLEKO</b> ),                                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2791.88 kcal; Energia: 11693.22 kJ; Białko ogółem: 109.57 g; białko zwierzęce: 73.15 g; białko roślinne: 36.42 g; Tłuszcz: 108.75 g; Węglowodany ogółem: 377.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.82 g; Sód: 3239.56 mg; Potas: 5111.31 mg; Wapń: 967.82 mg; Fosfor: 1990.70 mg; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; suma cukrów prostych: 92.72 g; Woda: 1620.79 g; Popiół: 21.27 g;                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| środa 2025-07-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jogurt owocowy 125g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Dżem 25g 2g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,                                               | Zupa jarzynowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos śmietanowy 60ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 300g ( <b>MLEKO</b> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml,<br>Podwieczorek:<br>Brzoskwinia 1szt, | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Filet pieczony premium 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml,<br>Posiłek nocny:<br>Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ( <b>MLEKO</b> ),                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2791.88 kcal; Energia: 11693.22 kJ; Białko ogółem: 109.57 g; białko zwierzęce: 73.15 g; białko roślinne: 36.42 g; Tłuszcz: 108.75 g; Węglowodany ogółem: 377.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.82 g; Sód: 3239.56 mg; Potas: 5111.31 mg; Wapń: 967.82 mg; Fosfor: 1990.70 mg; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; suma cukrów prostych: 92.72 g; Woda: 1620.79 g; Popiół: 21.27 g;                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| czwartek 2025-07-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Hummus 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>Arbuz 200g 1Por, | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Kotlet schabowy 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 300g, Fasolka szparagowa parowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml,                                                                                                                                                                                          | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser topiony trójkąt 52.5g ( <b>MLEKO, JAJA, GORCZYCA</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA</b> ), Sałatka z pomidora 50g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sałata 10g, Herbata 250ml,<br>Posiłek nocny:<br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2888.24 kcal; Energia: 12094.16 kJ; Białko ogółem: 118.13 g; białko zwierzęce: 73.10 g; białko roślinne: 40.53 g; Tłuszcz: 110.25 g; Węglowodany ogółem: 385.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.56 g; Sód: 4506.15 mg; Potas: 5439.21 mg; Wapń: 1252.83 mg; Fosfor: 2185.73 mg; Błonnik pokarmowy: 33.65 g; suma cukrów prostych: 64.32 g; Woda: 1727.32 g; Popiół: 25.72 g;                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| czwartek 2025-07-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 70g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>Arbuz 200g 1Por,                                                          | Zupa ryżowa 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Indyk duszony 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sos koperkowy 60ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 300g, Dynia parowana 150g, Kompot owocowy 250ml,                                                                                                                                                                                                        | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA</b> ), Sałatka z pomidora 50g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sałata 10g, Herbata 250ml,<br>Posiłek nocny:<br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2600.73 kcal; Energia: 10888.11 kJ; Białko ogółem: 131.74 g; białko zwierzęce: 94.70 g; białko roślinne: 37.04 g; Tłuszcz: 82.61 g; Węglowodany ogółem: 358.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.44 g; Sód: 3782.99 mg; Potas: 5838.08 mg; Wapń: 1181.62 mg; Fosfor: 2193.25 mg; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; suma cukrów prostych: 70.48 g; Woda: 1835.49 g; Popiół: 25.18 g;                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| czwartek 2025-07-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Hummus 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Papryka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz 200g 1Por ,          | Zupa ryżowa 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Karkówka wieprzowa duszona 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ., ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sos koperkowy 60ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa parowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), | Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser topiony trójkąt 52.5g ( <b>MLEKO, JAJA, GORCZYCA</b> ), Piersz delikatna z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA</b> ), Salatka z pomidora 50g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Salata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3066.13 kcal; Energia: 12834.50 kJ; Białko ogółem: 119.17 g; białko zwierzęce: 71.35 g; białko roślinne: 43.32 g; Tłuszcz: 131.22 g; Węglowodany ogółem: 387.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.00 g; Sód: 5106.59 mg; Potas: 5586.88 mg; Wapń: 1140.25 mg; Fosfor: 2244.75 mg; Błonnik pokarmowy: 38.94 g; suma cukrów prostych: 68.72 g; Woda: 1640.65 g; Popiół: 27.79 g;                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| czwartek 2025-07-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Hummus 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Papryka 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz 200g 1Por , | Zupa ryżowa 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Kotlet schabowy 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa parowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Wafelek 20g 1szt ,                                                                                                                                    | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser topiony trójkąt 52.5g ( <b>MLEKO, JAJA, GORCZYCA</b> ), Piersz delikatna z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA</b> ), Salatka z pomidora 50g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Salata 10g, Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2993.89 kcal; Energia: 12536.66 kJ; Białko ogółem: 119.43 g; białko zwierzęce: 73.09 g; białko roślinne: 40.63 g; Tłuszcz: 114.89 g; Węglowodany ogółem: 400.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.69 g; Sód: 4329.38 mg; Potas: 5443.80 mg; Wapń: 1248.15 mg; Fosfor: 2185.32 mg; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; suma cukrów prostych: 64.45 g; Woda: 1718.42 g; Popiół: 25.49 g;                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| czwartek 2025-07-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Hummus 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Papryka 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz 200g 1Por , | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Kotlet schabowy 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa parowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Wafelek 20g 1szt ,                                                                                                                          | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser topiony trójkąt 52.5g ( <b>MLEKO, JAJA, GORCZYCA</b> ), Piersz delikatna z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA</b> ), Salatka z pomidora 50g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Salata 10g, Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2991.24 kcal; Energia: 12525.36 kJ; Białko ogółem: 119.33 g; białko zwierzęce: 73.10 g; białko roślinne: 40.53 g; Tłuszcz: 115.65 g; Węglowodany ogółem: 397.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.16 g; Sód: 4506.15 mg; Potas: 5439.21 mg; Wapń: 1252.83 mg; Fosfor: 2185.73 mg; Błonnik pokarmowy: 33.65 g; suma cukrów prostych: 64.32 g; Woda: 1727.32 g; Popiół: 25.72 g;                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| piątek 2025-07-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt owocowy 125g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ketchup 17g 1szt, Kielbaski frankfurterki 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mieszanka owoców w galaretkce 123g,                      | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Dorsz panierowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty kiszonej 150g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml,                                                                                         | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Schab ze szpizarni 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ), Papryka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ),                                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3073.79 kcal; Energia: 12534.79 kJ; Białko ogółem: 108.91 g; białko zwierzęce: 70.68 g; białko roślinne: 35.89 g; Tłuszcz: 127.84 g; Węglowodany ogółem: 404.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.78 g; Sód: 3935.46 mg; Potas: 5114.47 mg; Wapń: 1180.08 mg; Fosfor: 1831.68 mg; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; suma cukrów prostych: 69.18 g; Woda: 1449.91 g; Popiół: 24.66 g;                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| piątek 2025-07-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt owocowy 125g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Serek kanapkowy 60g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Ketchup 17g 1szt, Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mieszanka owoców w galaretkce 123g, | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Dorsz parowany 100g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki 300g, Szpinak gotowany 150g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 250ml,                                                                                                                          | Baton pszenny 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Schab ze szpizarni 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2843.50 kcal; Energia: 11566.06 kJ; Białko ogółem: 107.41 g; białko zwierzęce: 65.22 g; białko roślinne: 39.84 g; Tłuszcz: 108.86 g; Węglowodany ogółem: 382.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.40 g; Sód: 3320.59 mg; Potas: 4921.65 mg; Wapń: 893.23 mg; Fosfor: 1555.07 mg; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; suma cukrów prostych: 60.14 g; Woda: 1448.53 g; Popiół: 22.63 g;                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| piątek 2025-07-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Serek kanapkowy 60g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Ketchup 17g 1szt, Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mieszanka owoców w galaretkce 123g,                        | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Dorsz panierowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty kiszonej 150g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g ( <b>MLEKO</b> ), | Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Schab ze szpizarni 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ), Papryka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek wiejski 200g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3207.63 kcal; Energia: 13090.46 kJ; Białko ogółem: 125.63 g; białko zwierzęce: 82.12 g; białko roślinne: 41.17 g; Tłuszcz: 137.79 g; Węglowodany ogółem: 404.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.48 g; Sód: 3747.86 mg; Potas: 5156.11 mg; Wapń: 761.31 mg; Fosfor: 1898.27 mg; Błonnik pokarmowy: 38.13 g; suma cukrów prostych: 56.22 g; Woda: 1378.46 g; Popiół: 23.44 g;                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| piątek 2025-07-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Jogurt owocowy 125g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Ketchup 17g 1szt, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>Mieszanka owoców w galaretkie 123g, | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Dorsz panierowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki 300g, Szpinak gotowany 150g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 250ml,<br>Podwieczorek:<br>Drożdżówka 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),                                                    | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Schab ze szpizarni 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml,<br>Posiłek nocny:<br>Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ),                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3211.08 kcal; Energia: 13107.83 kJ; Białko ogółem: 118.22 g; białko zwierzęce: 73.10 g; białko roślinne: 42.79 g; Tłuszcz: 122.17 g; Węglowodany ogółem: 441.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.97 g; Sód: 3826.70 mg; Potas: 5155.18 mg; Wapń: 1270.30 mg; Fosfor: 1915.30 mg; Błonnik pokarmowy: 33.16 g; suma cukrów prostych: 70.94 g; Woda: 1471.01 g; Popiół: 24.89 g;                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| piątek 2025-07-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Jogurt owocowy 125g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Ketchup 17g 1szt, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>Mieszanka owoców w galaretkie 123g, | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Dorsz panierowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty kiszzonej 150g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml,<br>Podwieczorek:<br>Drożdżówka 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),              | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Schab ze szpizarni 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml,<br>Posiłek nocny:<br>Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ),                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3363.79 kcal; Energia: 13746.79 kJ; Białko ogółem: 116.61 g; białko zwierzęce: 73.08 g; białko roślinne: 41.19 g; Tłuszcz: 135.84 g; Węglowodany ogółem: 451.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.30 g; Sód: 4074.46 mg; Potas: 5232.47 mg; Wapń: 1216.08 mg; Fosfor: 1914.68 mg; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; suma cukrów prostych: 77.68 g; Woda: 1485.81 g; Popiół: 25.36 g;                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| sobota 2025-07-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Polędwica delikatna 40g ( <b>GLUTEN</b> ), Dżem 25g 2szt, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>Mus owocowy 120g 1szt,                                                                                                       | Zupa koperkowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Kotlet mielony z indyka z pieca 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki gotowane 300g ( <b>MLEKO</b> ), Surówka z kapusty białej z marchewką 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml, | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> ), Serek wiejski 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml,<br>Posiłek nocny:<br>Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2559.67 kcal; Energia: 10722.60 kJ; Białko ogółem: 95.48 g; białko zwierzęce: 53.39 g; białko roślinne: 34.18 g; Tłuszcz: 81.33 g; Węglowodany ogółem: 391.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.63 g; Sód: 3440.80 mg; Potas: 4966.39 mg; Wapń: 1137.73 mg; Fosfor: 1762.42 mg; Błonnik pokarmowy: 33.69 g; suma cukrów prostych: 106.57 g; Woda: 1564.51 g; Popiół: 22.65 g;                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| sobota 2025-07-05Dieta: 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),<br>II Śniadanie:<br>Mus owocowy 120g 1szt,                                                                             | Zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotleć mielony z indyka z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Marchewka gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml,                                                                                           | Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Serek wiejski 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml,<br>Posiłek nocny:<br>Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),              |
| Wartości odżywcze: Energia: 2601.68 kcal; Energia: 10897.42 kJ; Białko ogółem: 96.73 g; białko zwierzęce: 51.59 g; białko roślinne: 37.23 g; Tłuszcz: 83.39 g; Węglowodany ogółem: 392.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.79 g; Sód: 3356.06 mg; Potas: 4900.72 mg; Wapń: 1015.41 mg; Fosfor: 1641.41 mg; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; suma cukrów prostych: 104.95 g; Woda: 1614.39 g; Popiół: 21.51 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| sobota 2025-07-05Dieta: 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,<br>II Śniadanie:<br>Mus owocowy 120g 1szt,               | Zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotleć mielony z indyka z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty białej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml,<br>Podwieczorek:<br>Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),                  | Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Serek wiejski 70g (MLEKO, LAKTOZA), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml,<br>Posiłek nocny:<br>Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2653.06 kcal; Energia: 11105.29 kJ; Białko ogółem: 101.89 g; białko zwierzęce: 49.07 g; białko roślinne: 44.91 g; Tłuszcz: 84.11 g; Węglowodany ogółem: 410.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.06 g; Sód: 3363.28 mg; Potas: 5246.62 mg; Wapń: 1008.68 mg; Fosfor: 1894.43 mg; Błonnik pokarmowy: 42.60 g; suma cukrów prostych: 94.43 g; Woda: 1484.78 g; Popiół: 23.02 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| sobota 2025-07-05Dieta: 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),<br>II Śniadanie:<br>Mus owocowy 120g 1szt,                                                                                   | Zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotleć mielony z indyka z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty białej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml,<br>Podwieczorek:<br>Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA), | Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Serek wiejski 70g (MLEKO, LAKTOZA), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml,<br>Posiłek nocny:<br>Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),                 |
| Wartości odżywcze: Energia: 2640.92 kcal; Energia: 11062.60 kJ; Białko ogółem: 97.58 g; białko zwierzęce: 53.39 g; białko roślinne: 36.28 g; Tłuszcz: 82.18 g; Węglowodany ogółem: 409.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.77 g; Sód: 3466.05 mg; Potas: 5107.39 mg; Wapń: 1149.98 mg; Fosfor: 1827.42 mg; Błonnik pokarmowy: 35.69 g; suma cukrów prostych: 108.54 g; Woda: 1568.04 g; Popiół: 23.13 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>sobota 2025-07-05</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Polędwica delikatna 40g ( <b>GLUTEN</b> ), Dżem 25g 2szt, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 120g 1szt,                                                                                     | Zupa koperkowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Kotleć mielony z indyka z pieca 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki gotowane 300g ( <b>MLEKO</b> ), Surówka z kapusty białej z marchewką 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> ), Serek wiejski 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2640.92 kcal; Energia: 11062.60 kJ; Białko ogółem: 97.58 g; białko zwierzęce: 53.39 g; białko roślinne: 36.28 g; Tłuszcz: 82.18 g; Węglowodany ogółem: 409.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.77 g; Sód: 3466.05 mg; Potas: 5107.39 mg; Wapń: 1149.98 mg; Fosfor: 1827.42 mg; Błonnik pokarmowy: 35.69 g; suma cukrów prostych: 108.54 g; Woda: 1568.04 g; Popiół: 23.13 g;                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>niedziela 2025-07-06</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Paprykarz 60g ( <b>SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA</b> ), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Biszkopty 20g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), | Rosół z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Roladka z kurczaka 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki 300g, Kalafior z maselkiem i bułką tartą 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Kompot owocowy 250ml,                                                                                                                                                      | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 80g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA</b> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2859.27 kcal; Energia: 11980.48 kJ; Białko ogółem: 130.05 g; białko zwierzęce: 89.65 g; białko roślinne: 38.20 g; Tłuszcz: 113.78 g; Węglowodany ogółem: 356.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.63 g; Sód: 4303.00 mg; Potas: 5746.61 mg; Wapń: 1135.35 mg; Fosfor: 2266.49 mg; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; suma cukrów prostych: 64.48 g; Woda: 1695.27 g; Popiół: 26.52 g;                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>niedziela 2025-07-06</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 70g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Biszkopty 20g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),                               | Rosół z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Roladka z kurczaka 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki 300g, Dynia parowana 150g, Kompot owocowy 250ml,                                                                                                                                                                                                                      | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 80g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA</b> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2799.55 kcal; Energia: 11728.00 kJ; Białko ogółem: 135.57 g; białko zwierzęce: 96.81 g; białko roślinne: 36.57 g; Tłuszcz: 105.92 g; Węglowodany ogółem: 353.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.58 g; Sód: 3864.12 mg; Potas: 5867.11 mg; Wapń: 1265.79 mg; Fosfor: 2323.97 mg; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; suma cukrów prostych: 68.77 g; Woda: 1725.10 g; Popiół: 25.45 g;                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| niedziela 2025-07-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Paprykarz 60g ( <b>SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA</b> ), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ),                                                     | Rosół z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Roladka z kurczaka 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki 300g , Kalafior z maselkiem i bułką tartą 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Wafle z ciecierzycy 30g , | Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 80g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA</b> ), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2942.31 kcal; Energia: 12321.35 kJ; Białko ogółem: 130.12 g; białko zwierzęce: 85.59 g; białko roślinne: 40.88 g; Tłuszcz: 117.02 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.41 g; Sód: 3904.36 mg; Potas: 5784.75 mg; Wapń: 943.98 mg; Fosfor: 2182.48 mg; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; suma cukrów prostych: 62.72 g; Woda: 1598.20 g; Popiół: 25.08 g;                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| niedziela 2025-07-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Paprykarz 60g ( <b>SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA</b> ), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Biszkopty 20g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), | Rosół z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Roladka z kurczaka 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki 300g , Kalafior z maselkiem i bułką tartą 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Wafelek 20g 1szt ,        | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 80g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA</b> ), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2963.27 kcal; Energia: 12415.18 kJ; Białko ogółem: 131.35 g; białko zwierzęce: 89.65 g; białko roślinne: 38.30 g; Tłuszcz: 119.23 g; Węglowodany ogółem: 369.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.24 g; Sód: 4301.50 mg; Potas: 5825.11 mg; Wapń: 1132.35 mg; Fosfor: 2265.49 mg; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; suma cukrów prostych: 64.48 g; Woda: 1694.77 g; Popiół: 26.52 g;                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| niedziela 2025-07-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Paprykarz 60g ( <b>SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA</b> ), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Biszkopty 20g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), | Rosół z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Roladka z kurczaka 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki 300g , Kalafior z maselkiem i bułką tartą 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Wafelek 20g 1szt ,        | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 80g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA</b> ), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2963.27 kcal; Energia: 12415.18 kJ; Białko ogółem: 131.35 g; białko zwierzęce: 89.65 g; białko roślinne: 38.30 g; Tłuszcz: 119.23 g; Węglowodany ogółem: 369.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.24 g; Sód: 4301.50 mg; Potas: 5825.11 mg; Wapń: 1132.35 mg; Fosfor: 2265.49 mg; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; suma cukrów prostych: 64.48 g; Woda: 1694.77 g; Popiół: 26.52 g;                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>poniedziałek 2025-07-07</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt owocowy 125g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz 200g 1Por,               | zupa botwinka 350ml 1Por ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Schab gotowany 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 60ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Mizeria z ogórka zielonego z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml,                                                                                                 | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z koperkiem 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Schab ze spiżarni 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ),          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2991.41 kcal; Energia: 12533.88 kJ; Białko ogółem: 126.93 g; białko zwierzęce: 92.71 g; białko roślinne: 32.32 g; Tłuszcz: 120.96 g; Węglowodany ogółem: 377.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.12 g; Sód: 3616.48 mg; Potas: 4075.10 mg; Wapń: 1270.70 mg; Fosfor: 2021.54 mg; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; suma cukrów prostych: 70.37 g; Woda: 1423.52 g; Popiół: 21.29 g;                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>poniedziałek 2025-07-07</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt owocowy 125g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ketchup 17g 1szt, Polędwica delikatna 40g ( <b>GLUTEN</b> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz 200g 1Por, | zupa botwinka 350ml 1Por ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Schab gotowany 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Marchewka gotowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml, Sos pietruszkowy 60ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),                                                                                                           | Baton pszenny 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z koperkiem 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Schab ze spiżarni 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ),    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2957.34 kcal; Energia: 12384.76 kJ; Białko ogółem: 117.41 g; białko zwierzęce: 79.04 g; białko roślinne: 36.47 g; Tłuszcz: 118.47 g; Węglowodany ogółem: 383.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.47 g; Sód: 2695.02 mg; Potas: 4097.81 mg; Wapń: 863.75 mg; Fosfor: 1685.24 mg; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; suma cukrów prostych: 68.88 g; Woda: 1416.66 g; Popiół: 17.40 g;                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>poniedziałek 2025-07-07</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ketchup 17g 1szt, Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz 200g 1Por,                                                                                  | zupa botwinka 350ml 1Por ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Schab gotowany 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Mizeria z ogórka zielonego z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml, Sos pietruszkowy 60ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g ( <b>MLEKO</b> ), | Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z koperkiem 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Schab ze spiżarni 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek wiejski 200g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3097.91 kcal; Energia: 12973.26 kJ; Białko ogółem: 144.05 g; białko zwierzęce: 107.90 g; białko roślinne: 34.25 g; Tłuszcz: 134.77 g; Węglowodany ogółem: 360.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.01 g; Sód: 3427.26 mg; Potas: 4092.32 mg; Wapń: 1121.10 mg; Fosfor: 2169.13 mg; Błonnik pokarmowy: 33.72 g; suma cukrów prostych: 54.86 g; Woda: 1330.33 g; Popiół: 20.33 g;                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| poniedziałek 2025-07-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt owocowy 125g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiewka 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>Arbuz 200g 1Por, | zupa botwinka 350ml 1Por ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Schab gotowany 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Mizeria z ogórka zielonego z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml, Sos pietruszkowy 60ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),<br>Podwieczorek:<br>Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z koperkiem 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Schab ze spiżarni 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml,<br>Posiłek nocny:<br>Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3069.92 kcal; Energia: 12862.39 kJ; Białko ogółem: 129.13 g; białko zwierzęce: 92.86 g; białko roślinne: 34.37 g; Tłuszcz: 121.69 g; Węglowodany ogółem: 395.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.82 g; Sód: 3458.91 mg; Potas: 4232.68 mg; Wapń: 1289.72 mg; Fosfor: 2092.14 mg; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; suma cukrów prostych: 72.70 g; Woda: 1433.53 g; Popiół: 21.35 g;                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| poniedziałek 2025-07-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt owocowy 125g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiewka 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>Arbuz 200g 1Por, | zupa botwinka 350ml 1Por ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Schab gotowany 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Mizeria z ogórka zielonego z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml, Sos pietruszkowy 60ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),<br>Podwieczorek:<br>Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z koperkiem 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Schab ze spiżarni 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml,<br>Posiłek nocny:<br>Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3069.92 kcal; Energia: 12862.39 kJ; Białko ogółem: 129.13 g; białko zwierzęce: 92.86 g; białko roślinne: 34.37 g; Tłuszcz: 121.69 g; Węglowodany ogółem: 395.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.82 g; Sód: 3458.91 mg; Potas: 4232.68 mg; Wapń: 1289.72 mg; Fosfor: 2092.14 mg; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; suma cukrów prostych: 72.70 g; Woda: 1433.53 g; Popiół: 21.35 g;                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| wtorek 2025-07-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek fromage 80g, Hummus 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>Mus owocowy 120g 1szt,                            | Zupa selerowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Zraz z indyka duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 60g, Kluski śląskie 250g ( <b>JAJA</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml,                                                                                                                                                                            | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 60g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> ), Papryka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml,<br>Posiłek nocny:<br>Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3031.44 kcal; Energia: 12701.85 kJ; Białko ogółem: 110.38 g; białko zwierzęce: 63.49 g; białko roślinne: 34.48 g; Tłuszcz: 125.57 g; Węglowodany ogółem: 393.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 66.73 g; Sód: 2933.93 mg; Potas: 4217.75 mg; Wapń: 1185.36 mg; Fosfor: 1817.00 mg; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; suma cukrów prostych: 92.55 g; Woda: 1446.39 g; Popiół: 20.91 g;                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| wtorek 2025-07-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 70g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka tatrzańska drobiowa 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100g , | Zupa selerowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Zraz z indyka duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 60g , Kluski śląskie 250g ( <b>JAJA</b> ), Cukinia parowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,                                                                                                  | Baton pszenny 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 60g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> ), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2586.97 kcal; Energia: 10837.25 kJ; Białko ogółem: 116.95 g; białko zwierzęce: 62.53 g; białko roślinne: 36.95 g; Tłuszcz: 81.92 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.63 g; Sód: 2442.77 mg; Potas: 4322.67 mg; Wapń: 1068.16 mg; Fosfor: 1732.38 mg; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; suma cukrów prostych: 74.97 g; Woda: 1453.13 g; Popiół: 19.21 g;                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| wtorek 2025-07-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek fromage 80g , Hummus 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 120g 1szt ,           | Zupa selerowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Zraz z indyka duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 60g , Kluski śląskie 250g ( <b>JAJA</b> ), Cukinia parowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),                            | Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 60g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> ), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3049.23 kcal; Energia: 12769.77 kJ; Białko ogółem: 110.23 g; białko zwierzęce: 59.12 g; białko roślinne: 38.70 g; Tłuszcz: 123.87 g; Węglowodany ogółem: 405.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 63.47 g; Sód: 2730.03 mg; Potas: 4244.92 mg; Wapń: 994.02 mg; Fosfor: 1882.11 mg; Błonnik pokarmowy: 35.69 g; suma cukrów prostych: 93.34 g; Woda: 1359.32 g; Popiół: 19.93 g;                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| wtorek 2025-07-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek fromage 80g , Hummus 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 120g 1szt ,  | Zupa selerowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Zraz z indyka duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 60g , Kluski śląskie 250g ( <b>JAJA</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Drożdżówka 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 60g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> ), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3321.44 kcal; Energia: 13913.85 kJ; Białko ogółem: 118.08 g; białko zwierzęce: 65.89 g; białko roślinne: 39.78 g; Tłuszcz: 133.57 g; Węglowodany ogółem: 441.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 70.25 g; Sód: 3072.93 mg; Potas: 4335.75 mg; Wapń: 1221.36 mg; Fosfor: 1900.00 mg; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; suma cukrów prostych: 101.05 g; Woda: 1482.29 g; Popiół: 21.61 g;                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| wtorek 2025-07-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek fromage 80g , Hummus 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>Mus owocowy 120g 1szt ,                                                                                                                          | Zupa selerowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Zraz z indyka duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 60g , Kluski śląskie 250g ( <b>JAJA</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,<br>Podwieczorek:<br>Drożdżówka 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),           | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 60g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> ), Papryka 50g ,<br>Salata 10g , Herbata 250ml ,<br>Posiłek nocny:<br>Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3321.44 kcal; Energia: 13913.85 kJ; Białko ogółem: 118.08 g; białko zwierzęce: 65.89 g; białko roślinne: 39.78 g; Tłuszcz: 133.57 g; Węglowodany ogółem: 441.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 70.25 g; Sód: 3072.93 mg; Potas: 4335.75 mg; Wapń: 1221.36 mg; Fosfor: 1900.00 mg; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; suma cukrów prostych: 101.05 g; Woda: 1482.29 g; Popiół: 21.61 g;                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| środa 2025-07-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Filet pieczony premium 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>Baton musli 35g 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM</b> ),                                                                    | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Szyńka wieprzowa duszona 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 60ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szyńka delikatne z piersi indyka 40g ( <b>MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml ,<br>Posiłek nocny:<br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2857.33 kcal; Energia: 11557.55 kJ; Białko ogółem: 122.12 g; białko zwierzęce: 90.04 g; białko roślinne: 31.09 g; Tłuszcz: 129.77 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.94 g; Sód: 3144.82 mg; Potas: 3644.88 mg; Wapń: 976.21 mg; Fosfor: 1915.79 mg; Błonnik pokarmowy: 40.05 g; suma cukrów prostych: 63.59 g; Woda: 1198.72 g; Popiół: 18.51 g;                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| środa 2025-07-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Filet pieczony premium 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>Baton musli 35g 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM</b> ), | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Szyńka wieprzowa duszona 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 60ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                              | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szyńka dębowa drobiowa 50g ( <b>„SELER, GORCZYCA</b> ), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml ,<br>Posiłek nocny:<br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2801.78 kcal; Energia: 11328.51 kJ; Białko ogółem: 123.74 g; białko zwierzęce: 89.77 g; białko roślinne: 32.98 g; Tłuszcz: 121.30 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.82 g; Sód: 3764.09 mg; Potas: 4141.90 mg; Wapń: 1052.18 mg; Fosfor: 2036.19 mg; Błonnik pokarmowy: 38.62 g; suma cukrów prostych: 64.59 g; Woda: 1251.62 g; Popiół: 20.25 g;                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| środa 2025-07-09Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Filet pieczony premium 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>Sok pomidorowy 300ml ( <b>GLUTEN</b> ), | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Szynka wieprzowa duszona 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 60ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka delikatna z piersi indyka 40g ( <b>MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml ,<br>Posiłek nocny:<br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2876.28 kcal; Energia: 12040.75 kJ; Białko ogółem: 126.18 g; białko zwierzęce: 88.42 g; białko roślinne: 37.77 g; Tłuszcz: 132.13 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.99 g; Sód: 3180.42 mg; Potas: 4083.48 mg; Wapń: 934.61 mg; Fosfor: 2068.59 mg; Błonnik pokarmowy: 38.10 g; suma cukrów prostych: 60.77 g; Woda: 1301.40 g; Popiół: 19.65 g;                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| środa 2025-07-09Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Filet pieczony premium 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>Baton musli 35g 1g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM</b> ),        | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Szynka wieprzowa duszona 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 60ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka delikatna z piersi indyka 40g ( <b>MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml ,<br>Posiłek nocny:<br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2857.33 kcal; Energia: 11557.55 kJ; Białko ogółem: 122.12 g; białko zwierzęce: 90.04 g; białko roślinne: 31.09 g; Tłuszcz: 129.77 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.94 g; Sód: 3144.82 mg; Potas: 3644.88 mg; Wapń: 976.21 mg; Fosfor: 1915.79 mg; Błonnik pokarmowy: 40.05 g; suma cukrów prostych: 63.59 g; Woda: 1198.72 g; Popiół: 18.51 g;                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| środa 2025-07-09Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Musli 20g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Filet pieczony premium 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>Baton musli 35g 1g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM</b> ),        | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Szynka wieprzowa duszona 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 60ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka delikatna z piersi indyka 40g ( <b>MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml ,<br>Posiłek nocny:<br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2857.33 kcal; Energia: 11557.55 kJ; Białko ogółem: 122.12 g; białko zwierzęce: 90.04 g; białko roślinne: 31.09 g; Tłuszcz: 129.77 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.94 g; Sód: 3144.82 mg; Potas: 3644.88 mg; Wapń: 976.21 mg; Fosfor: 1915.79 mg; Błonnik pokarmowy: 40.05 g; suma cukrów prostych: 63.59 g; Woda: 1198.72 g; Popiół: 18.51 g;                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| czwartek 2025-07-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Paprykarz 60g ( <b>SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA</b> ), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>Arbuz 200g 1Por , | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Udko kurczaka pieczone 180g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 300g ( <b>MLEKO</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,                                                                                                                                                 | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA</b> ), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2865.55 kcal; Energia: 12004.38 kJ; Białko ogółem: 130.19 g; białko zwierzęce: 93.95 g; białko roślinne: 36.23 g; Tłuszcz: 114.24 g; Węglowodany ogółem: 358.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.97 g; Sód: 4775.55 mg; Potas: 6181.62 mg; Wapń: 1108.95 mg; Fosfor: 2240.62 mg; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; suma cukrów prostych: 67.02 g; Woda: 1896.37 g; Popiół: 28.23 g;                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| czwartek 2025-07-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 70g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>Arbuz 200g 1Por ,                        | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Udko kurczaka parowane 180g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 60ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki gotowane 300g ( <b>MLEKO</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml ,                                                         | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA</b> ), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2830.79 kcal; Energia: 11857.75 kJ; Białko ogółem: 135.21 g; białko zwierzęce: 97.82 g; białko roślinne: 37.39 g; Tłuszcz: 106.73 g; Węglowodany ogółem: 359.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.75 g; Sód: 4103.71 mg; Potas: 5934.18 mg; Wapń: 1152.10 mg; Fosfor: 2245.93 mg; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; suma cukrów prostych: 67.56 g; Woda: 1906.58 g; Popiół: 26.46 g;                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| czwartek 2025-07-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Paprykarz 60g ( <b>SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA</b> ), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml ,<br>II Śniadanie:<br>Arbuz 200g 1Por ,                                                            | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Udko kurczaka parowane 180g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 60ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki gotowane 300g ( <b>MLEKO</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), | Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA</b> ), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2868.54 kcal; Energia: 12009.37 kJ; Białko ogółem: 126.07 g; białko zwierzęce: 86.53 g; białko roślinne: 39.54 g; Tłuszcz: 111.62 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.29 g; Sód: 4660.41 mg; Potas: 6228.47 mg; Wapń: 994.39 mg; Fosfor: 2247.43 mg; Błonnik pokarmowy: 36.86 g; suma cukrów prostych: 69.28 g; Woda: 1786.96 g; Popiół: 27.90 g;                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |



Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                  |
| czwartek 2025-07-10Dieta: 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 (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN),<br>II Śniadanie:<br>Arbuz 200g 1Por ,                                        | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 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 z kapusty pekińskiej i marchewki 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA),<br>Kompot owocowy 250ml ,<br>Podwieczorek:<br>Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), | Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml ,<br>Posiłek nocny:<br>Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2927.55 kcal; Energia: 12265.38 kJ; Białko ogółem: 133.89 g; białko zwierzęce: 97.55 g; białko roślinne: 36.33 g; Tłuszcz: 115.74 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.88 g; Sód: 4823.55 mg; Potas: 6351.62 mg; Wapń: 1242.95 mg; Fosfor: 2336.62 mg; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; suma cukrów prostych: 74.22 g; Woda: 1981.57 g; Popiół: 29.03 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| czwartek 2025-07-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN),<br>II Śniadanie:<br>Arbuz 200g 1Por ,                                                                              | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 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 z kapusty pekińskiej i marchewki 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA),<br>Kompot owocowy 250ml ,<br>Podwieczorek:<br>Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), | Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml ,<br>Posiłek nocny:<br>Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2779.55 kcal; Energia: 11645.38 kJ; Białko ogółem: 129.69 g; białko zwierzęce: 97.45 g; białko roślinne: 32.23 g; Tłuszcz: 113.94 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.48 g; Sód: 4360.55 mg; Potas: 6235.62 mg; Wapń: 1226.95 mg; Fosfor: 2259.62 mg; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; suma cukrów prostych: 73.02 g; Woda: 1953.67 g; Popiół: 27.53 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Dietetyk

.....