

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-11		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Brzoskwinia 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Dżem 25g 2szt , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2810.75 kcal; Energia: 11778.21 kJ; Białko ogółem: 106.54 g; białko zwierzęce: 72.91 g; białko roślinne: 33.63 g; Tłuszcz: 109.76 g; Węglowodany ogółem: 379.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.82 g; Sód: 3759.22 mg; Potas: 5585.36 mg; Wapń: 1516.27 mg; Fosfor: 2151.03 mg; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; suma cukrów prostych: 106.65 g; Woda: 1866.96 g; Popiół: 27.13 g;		
piątek 2025-07-11		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka z piersi kurczaka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Brzoskwinia 1szt ,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet rybny z łososia z pieca bez panierki 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 ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2766.45 kcal; Energia: 11596.25 kJ; Białko ogółem: 95.89 g; białko zwierzęce: 61.22 g; białko roślinne: 34.68 g; Tłuszcz: 105.14 g; Węglowodany ogółem: 389.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.28 g; Sód: 3173.91 mg; Potas: 5709.39 mg; Wapń: 1164.73 mg; Fosfor: 1931.38 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; suma cukrów prostych: 108.24 g; Woda: 1864.78 g; Popiół: 23.63 g;		
piątek 2025-07-11		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Brzoskwinia 1szt ,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet rybny z łososia z pieca bez panierki 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2878.84 kcal; Energia: 12052.73 kJ; Białko ogółem: 127.76 g; białko zwierzęce: 88.53 g; białko roślinne: 39.23 g; Tłuszcz: 116.83 g; Węglowodany ogółem: 364.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.00 g; Sód: 3972.08 mg; Potas: 5656.41 mg; Wapń: 1332.36 mg; Fosfor: 2438.04 mg; Błonnik pokarmowy: 37.94 g; suma cukrów prostych: 68.76 g; Woda: 1699.77 g; Popiół: 27.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-11		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Brzoskwinia 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Dżem 25g 2szt , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3100.75 kcal; Energia: 12990.21 kJ; Białko ogółem: 114.24 g; białko zwierzęce: 75.31 g; białko roślinne: 38.93 g; Tłuszcz: 117.76 g; Węglowodany ogółem: 427.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.34 g; Sód: 3898.22 mg; Potas: 5703.36 mg; Wapń: 1552.27 mg; Fosfor: 2234.03 mg; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; suma cukrów prostych: 115.15 g; Woda: 1902.86 g; Popiół: 27.83 g;		
piątek 2025-07-11		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Brzoskwinia 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek waniliowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt , Jabłko 200g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3176.65 kcal; Energia: 13308.96 kJ; Białko ogółem: 117.19 g; białko zwierzęce: 78.18 g; białko roślinne: 39.01 g; Tłuszcz: 113.54 g; Węglowodany ogółem: 455.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.55 g; Sód: 3895.62 mg; Potas: 5826.66 mg; Wapń: 1543.47 mg; Fosfor: 2280.28 mg; Błonnik pokarmowy: 36.86 g; suma cukrów prostych: 128.92 g; Woda: 2020.91 g; Popiół: 28.08 g;		
sobota 2025-07-12		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Wątróbka duszona w sosie własnym 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 70g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2757.56 kcal; Energia: 11549.71 kJ; Białko ogółem: 119.30 g; białko zwierzęce: 75.28 g; białko roślinne: 44.03 g; Tłuszcz: 94.28 g; Węglowodany ogółem: 389.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.64 g; Sód: 3252.05 mg; Potas: 5449.75 mg; Wapń: 937.56 mg; Fosfor: 1978.82 mg; Błonnik pokarmowy: 34.39 g; suma cukrów prostych: 81.07 g; Woda: 1618.49 g; Popiół: 22.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-12Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk duszony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 70g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2479.89 kcal; Energia: 10385.69 kJ; Białko ogółem: 118.34 g; białko zwierzęce: 77.05 g; białko roślinne: 41.29 g; Tłuszcz: 76.91 g; Węglowodany ogółem: 358.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.46 g; Sód: 2955.83 mg; Potas: 5587.18 mg; Wapń: 957.55 mg; Fosfor: 1893.56 mg; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; suma cukrów prostych: 69.56 g; Woda: 1619.09 g; Popiół: 21.93 g;		
sobota 2025-07-12Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk duszony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 70g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2526.03 kcal; Energia: 10572.16 kJ; Białko ogółem: 112.50 g; białko zwierzęce: 65.73 g; białko roślinne: 46.77 g; Tłuszcz: 84.22 g; Węglowodany ogółem: 368.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.69 g; Sód: 2949.73 mg; Potas: 5768.32 mg; Wapń: 756.78 mg; Fosfor: 1876.05 mg; Błonnik pokarmowy: 42.52 g; suma cukrów prostych: 56.59 g; Woda: 1542.34 g; Popiół: 22.02 g;		
sobota 2025-07-12Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Wątróbka duszona w sosie własnym 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 70g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2797.56 kcal; Energia: 11718.21 kJ; Białko ogółem: 119.70 g; białko zwierzęce: 75.28 g; białko roślinne: 44.43 g; Tłuszcz: 94.43 g; Węglowodany ogółem: 399.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.66 g; Sód: 3271.55 mg; Potas: 5618.25 mg; Wapń: 944.56 mg; Fosfor: 1986.82 mg; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; suma cukrów prostych: 88.97 g; Woda: 1707.29 g; Popiół: 22.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-12 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatne z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por,	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Wątróbka duszona w sosie własnym 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Sałatka z buraczków 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 70g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2796.56 kcal; Energia: 11714.71 kJ; Białko ogółem: 119.60 g; białko zwierzęce: 75.28 g; białko roślinne: 44.33 g; Tłuszcz: 94.38 g; Węglowodany ogółem: 399.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.65 g; Sód: 3273.05 mg; Potas: 5539.75 mg; Wapń: 947.56 mg; Fosfor: 1987.82 mg; Błonnik pokarmowy: 35.39 g; suma cukrów prostych: 88.97 g; Woda: 1707.79 g; Popiół: 22.84 g;		
niedziela 2025-07-13 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Serek wiejski 70g (MLEKO, LAKTOZA), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2722.49 kcal; Energia: 11053.76 kJ; Białko ogółem: 118.33 g; białko zwierzęce: 82.47 g; białko roślinne: 35.42 g; Tłuszcz: 102.51 g; Węglowodany ogółem: 361.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.84 g; Sód: 3735.12 mg; Potas: 5318.41 mg; Wapń: 1410.99 mg; Fosfor: 2086.52 mg; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; suma cukrów prostych: 62.71 g; Woda: 1557.61 g; Popiół: 24.89 g;		
niedziela 2025-07-13 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Serek wiejski 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab gotowany 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Brokuły parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2607.51 kcal; Energia: 10577.00 kJ; Białko ogółem: 116.92 g; białko zwierzęce: 78.43 g; białko roślinne: 38.05 g; Tłuszcz: 90.14 g; Węglowodany ogółem: 359.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.59 g; Sód: 3276.36 mg; Potas: 5434.55 mg; Wapń: 1113.28 mg; Fosfor: 1967.59 mg; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; suma cukrów prostych: 62.22 g; Woda: 1604.58 g; Popiół: 23.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-13		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Serek wiejski 70g (MLEKO, LAKTOZA), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Brokuły parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2704.85 kcal; Energia: 11318.77 kJ; Białko ogółem: 116.33 g; białko zwierzęce: 76.14 g; białko roślinne: 40.20 g; Tłuszcz: 99.76 g; Węglowodany ogółem: 372.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.82 g; Sód: 2974.54 mg; Potas: 5767.89 mg; Wapń: 1042.11 mg; Fosfor: 2068.48 mg; Błonnik pokarmowy: 39.95 g; suma cukrów prostych: 71.27 g; Woda: 1651.75 g; Popiół: 23.30 g;		
niedziela 2025-07-13		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Serek wiejski 70g (MLEKO, LAKTOZA), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkę 123g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Pudding 125g 1Por ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2841.79 kcal; Energia: 11550.36 kJ; Białko ogółem: 119.06 g; białko zwierzęce: 82.70 g; białko roślinne: 35.92 g; Tłuszcz: 103.95 g; Węglowodany ogółem: 386.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.89 g; Sód: 3460.82 mg; Potas: 5487.11 mg; Wapń: 1240.79 mg; Fosfor: 2057.12 mg; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; suma cukrów prostych: 80.17 g; Woda: 1660.47 g; Popiół: 24.30 g;		
niedziela 2025-07-13		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Serek wiejski 70g (MLEKO, LAKTOZA), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkę 123g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Pudding 125g 1Por ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2841.79 kcal; Energia: 11550.36 kJ; Białko ogółem: 119.06 g; białko zwierzęce: 82.70 g; białko roślinne: 35.92 g; Tłuszcz: 103.95 g; Węglowodany ogółem: 386.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.89 g; Sód: 3460.82 mg; Potas: 5487.11 mg; Wapń: 1240.79 mg; Fosfor: 2057.12 mg; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; suma cukrów prostych: 80.17 g; Woda: 1660.47 g; Popiół: 24.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-14 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Biszkopt z kakao 28g (MLEKO, GLUTEN),	zupa botwinka 350ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Karkówka wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, „, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kluski śląskie 250g (JAJA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: MAŚLANKA OWOCOWA SZT 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3001.46 kcal; Energia: 12566.05 kJ; Białko ogółem: 106.96 g; białko zwierzęce: 75.32 g; białko roślinne: 31.64 g; Tłuszcz: 159.00 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.93 g; Sód: 4650.95 mg; Potas: 4519.40 mg; Wapń: 1156.17 mg; Fosfor: 1896.13 mg; Błonnik pokarmowy: 29.43 g; suma cukrów prostych: 47.88 g; Woda: 1351.67 g; Popiół: 23.12 g;		
poniedziałek 2025-07-14 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Biszkopt z kakao 28g (MLEKO, GLUTEN),	zupa botwinka 350ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Karkówka wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, „, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kluski śląskie 250g (JAJA), Marchewka gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: MAŚLANKA OWOCOWA SZT 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3041.10 kcal; Energia: 12728.88 kJ; Białko ogółem: 105.01 g; białko zwierzęce: 69.96 g; białko roślinne: 35.05 g; Tłuszcz: 159.50 g; Węglowodany ogółem: 322.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.93 g; Sód: 4324.51 mg; Potas: 4576.40 mg; Wapń: 800.94 mg; Fosfor: 1627.12 mg; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; suma cukrów prostych: 47.68 g; Woda: 1360.54 g; Popiół: 20.56 g;		
poniedziałek 2025-07-14 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Wafle o smaku cebulki i śmietanki 30g,	zupa botwinka 350ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Karkówka wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, „, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kluski śląskie 250g (JAJA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3377.10 kcal; Energia: 14133.12 kJ; Białko ogółem: 114.24 g; białko zwierzęce: 75.33 g; białko roślinne: 38.91 g; Tłuszcz: 167.20 g; Węglowodany ogółem: 390.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.79 g; Sód: 4286.35 mg; Potas: 4932.64 mg; Wapń: 904.00 mg; Fosfor: 1984.22 mg; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; suma cukrów prostych: 90.48 g; Woda: 1455.95 g; Popiół: 23.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-14		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Biskopt z kakao 28g (MLEKO, GLUTEN),	zupa botwinka 350ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Karkówka wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ,, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kluski śląskie 250g (JAJA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml , Posiłek nocny: MAŚLANKA OWOCOWA SZT 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3125.46 kcal; Energia: 13085.05 kJ; Białko ogółem: 109.16 g; białko zwierzęce: 77.32 g; białko roślinne: 31.84 g; Tłuszcz: 159.20 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.95 g; Sód: 4688.95 mg; Potas: 4603.40 mg; Wapń: 1159.17 mg; Fosfor: 1903.13 mg; Błonnik pokarmowy: 30.23 g; suma cukrów prostych: 72.68 g; Woda: 1420.27 g; Popiół: 23.42 g;		
poniedziałek 2025-07-14		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Biskopt z kakao 28g (MLEKO, GLUTEN),	zupa botwinka 350ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Karkówka wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ,, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kluski śląskie 250g (JAJA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml , Posiłek nocny: MAŚLANKA OWOCOWA SZT 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3125.46 kcal; Energia: 13085.05 kJ; Białko ogółem: 109.16 g; białko zwierzęce: 77.32 g; białko roślinne: 31.84 g; Tłuszcz: 159.20 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.95 g; Sód: 4688.95 mg; Potas: 4603.40 mg; Wapń: 1159.17 mg; Fosfor: 1903.13 mg; Błonnik pokarmowy: 30.23 g; suma cukrów prostych: 72.68 g; Woda: 1420.27 g; Popiół: 23.42 g;		
wtorek 2025-07-15		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szyunka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt, Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Marchewka z groszkiem oprószana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2661.46 kcal; Energia: 11157.57 kJ; Białko ogółem: 128.31 g; białko zwierzęce: 71.08 g; białko roślinne: 39.77 g; Tłuszcz: 83.73 g; Węglowodany ogółem: 382.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.77 g; Sód: 3747.65 mg; Potas: 5532.96 mg; Wapń: 1092.44 mg; Fosfor: 2029.22 mg; Błonnik pokarmowy: 36.55 g; suma cukrów prostych: 90.46 g; Woda: 1655.88 g; Popiół: 24.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-15Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka gotowany 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Bukiet jarzyn 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM),	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2488.95 kcal; Energia: 10428.32 kJ; Białko ogółem: 125.93 g; białko zwierzęce: 69.19 g; białko roślinne: 39.26 g; Tłuszcz: 71.89 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.42 g; Sód: 3113.94 mg; Potas: 5327.40 mg; Wapń: 1018.91 mg; Fosfor: 1828.54 mg; Błonnik pokarmowy: 28.91 g; suma cukrów prostych: 84.84 g; Woda: 1660.54 g; Popiół: 22.79 g;		
wtorek 2025-07-15Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Serek włoski 70g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka gotowany 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Bukiet jarzyn 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2591.39 kcal; Energia: 10853.01 kJ; Białko ogółem: 138.58 g; białko zwierzęce: 79.76 g; białko roślinne: 41.34 g; Tłuszcz: 77.83 g; Węglowodany ogółem: 370.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.76 g; Sód: 3577.41 mg; Potas: 5555.80 mg; Wapń: 1021.22 mg; Fosfor: 2175.58 mg; Błonnik pokarmowy: 40.17 g; suma cukrów prostych: 77.71 g; Woda: 1598.48 g; Popiół: 24.79 g;		
wtorek 2025-07-15Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Marchewka z groszkiem oprószana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2507.01 kcal; Energia: 10506.74 kJ; Białko ogółem: 120.13 g; białko zwierzęce: 62.33 g; białko roślinne: 40.32 g; Tłuszcz: 78.67 g; Węglowodany ogółem: 362.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.64 g; Sód: 3152.41 mg; Potas: 5281.29 mg; Wapń: 785.63 mg; Fosfor: 1794.35 mg; Błonnik pokarmowy: 35.92 g; suma cukrów prostych: 73.12 g; Woda: 1428.65 g; Popiół: 21.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-15		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Marchewka z groszkiem oprószana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczerek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2723.46 kcal; Energia: 11418.57 kJ; Białko ogółem: 132.01 g; białko zwierzęce: 74.68 g; białko roślinne: 39.87 g; Tłuszcz: 85.23 g; Węglowodany ogółem: 390.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.68 g; Sód: 3795.65 mg; Potas: 5702.96 mg; Wapń: 1226.44 mg; Fosfor: 2125.22 mg; Błonnik pokarmowy: 36.95 g; suma cukrów prostych: 97.66 g; Woda: 1741.08 g; Popiół: 25.53 g;		
środa 2025-07-16		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż z warzywami i kurczakiem 360g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Szynka delikatne z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2345.35 kcal; Energia: 9829.83 kJ; Białko ogółem: 94.30 g; białko zwierzęce: 62.70 g; białko roślinne: 31.60 g; Tłuszcz: 82.53 g; Węglowodany ogółem: 336.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.85 g; Sód: 2749.73 mg; Potas: 4379.22 mg; Wapń: 942.80 mg; Fosfor: 1590.71 mg; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; suma cukrów prostych: 87.73 g; Woda: 1327.42 g; Popiół: 18.85 g;		
środa 2025-07-16		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż z warzywami i kurczakiem 360g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatne z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2297.69 kcal; Energia: 9626.24 kJ; Białko ogółem: 98.33 g; białko zwierzęce: 63.96 g; białko roślinne: 34.37 g; Tłuszcz: 75.08 g; Węglowodany ogółem: 329.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.06 g; Sód: 2466.17 mg; Potas: 4072.66 mg; Wapń: 906.37 mg; Fosfor: 1456.92 mg; Błonnik pokarmowy: 25.28 g; suma cukrów prostych: 83.79 g; Woda: 1343.41 g; Popiół: 16.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-16		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż z warzywami i kurczakiem 360g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Jabłko 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2419.99 kcal; Energia: 10132.30 kJ; Białko ogółem: 106.25 g; białko zwierzęce: 69.68 g; białko roślinne: 36.58 g; Tłuszcz: 88.69 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.27 g; Sód: 3114.63 mg; Potas: 4147.86 mg; Wapń: 873.03 mg; Fosfor: 1784.20 mg; Błonnik pokarmowy: 38.41 g; suma cukrów prostych: 74.06 g; Woda: 1294.22 g; Popiół: 19.14 g;		
środa 2025-07-16		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż z warzywami i kurczakiem 360g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2436.10 kcal; Energia: 9801.83 kJ; Białko ogółem: 95.10 g; białko zwierzęce: 62.70 g; białko roślinne: 31.40 g; Tłuszcz: 84.08 g; Węglowodany ogółem: 353.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.16 g; Sód: 2752.23 mg; Potas: 4392.72 mg; Wapń: 940.80 mg; Fosfor: 1585.71 mg; Błonnik pokarmowy: 41.16 g; suma cukrów prostych: 89.63 g; Woda: 1329.32 g; Popiół: 18.80 g;		
środa 2025-07-16		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż z warzywami i kurczakiem 360g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2442.60 kcal; Energia: 9829.83 kJ; Białko ogółem: 95.30 g; białko zwierzęce: 62.70 g; białko roślinne: 31.60 g; Tłuszcz: 84.23 g; Węglowodany ogółem: 355.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.18 g; Sód: 2749.73 mg; Potas: 4379.22 mg; Wapń: 942.80 mg; Fosfor: 1590.71 mg; Błonnik pokarmowy: 41.56 g; suma cukrów prostych: 89.63 g; Woda: 1327.42 g; Popiół: 18.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-17Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony trójkąt 52.5g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Rzodkiewka 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kottlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z selera i ananasa 150g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3018.70 kcal; Energia: 12635.65 kJ; Białko ogółem: 120.30 g; białko zwierzęce: 68.33 g; białko roślinne: 44.06 g; Tłuszcz: 117.04 g; Węglowodany ogółem: 409.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.23 g; Sód: 3501.89 mg; Potas: 5468.74 mg; Wapń: 1489.38 mg; Fosfor: 2306.62 mg; Błonnik pokarmowy: 40.96 g; suma cukrów prostych: 86.73 g; Woda: 1482.50 g; Popiół: 24.97 g;		
czwartek 2025-07-17Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka wieprzowa 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Dynia parowana 150g, Kompot owocowy 250ml, Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM),	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2650.29 kcal; Energia: 11089.46 kJ; Białko ogółem: 114.89 g; białko zwierzęce: 68.40 g; białko roślinne: 38.59 g; Tłuszcz: 95.58 g; Węglowodany ogółem: 357.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.96 g; Sód: 2543.71 mg; Potas: 5218.58 mg; Wapń: 925.04 mg; Fosfor: 1696.73 mg; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; suma cukrów prostych: 75.35 g; Woda: 1551.98 g; Popiół: 21.28 g;		
czwartek 2025-07-17Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony trójkąt 52.5g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Rzodkiewka 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka wieprzowa 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Dynia parowana 150g, Kompot owocowy 250ml, Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2890.91 kcal; Energia: 12104.64 kJ; Białko ogółem: 114.85 g; białko zwierzęce: 66.02 g; białko roślinne: 40.92 g; Tłuszcz: 118.07 g; Węglowodany ogółem: 381.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.91 g; Sód: 3472.70 mg; Potas: 5939.15 mg; Wapń: 1604.09 mg; Fosfor: 2318.62 mg; Błonnik pokarmowy: 40.76 g; suma cukrów prostych: 85.38 g; Woda: 1665.57 g; Popiół: 26.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-17		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony trójkąt 52.5g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z selera i ananasa 150g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Schab ze szpizarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3177.70 kcal; Energia: 13302.65 kJ; Białko ogółem: 137.10 g; białko zwierzęce: 85.13 g; białko roślinne: 44.06 g; Tłuszcz: 121.24 g; Węglowodany ogółem: 422.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.75 g; Sód: 3541.89 mg; Potas: 5570.74 mg; Wapń: 1574.38 mg; Fosfor: 2510.62 mg; Błonnik pokarmowy: 40.96 g; suma cukrów prostych: 99.63 g; Woda: 1547.50 g; Popiół: 25.67 g;		
czwartek 2025-07-17		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony trójkąt 52.5g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z selera i ananasa 150g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Schab ze szpizarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3177.70 kcal; Energia: 13302.65 kJ; Białko ogółem: 137.10 g; białko zwierzęce: 85.13 g; białko roślinne: 44.06 g; Tłuszcz: 121.24 g; Węglowodany ogółem: 422.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.75 g; Sód: 3541.89 mg; Potas: 5570.74 mg; Wapń: 1574.38 mg; Fosfor: 2510.62 mg; Błonnik pokarmowy: 40.96 g; suma cukrów prostych: 99.63 g; Woda: 1547.50 g; Popiół: 25.67 g;		
piątek 2025-07-18		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z truskawkami 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Sos jogurtowy 60ml (MLEKO), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Dżem 25g 2szt , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2808.32 kcal; Energia: 11773.81 kJ; Białko ogółem: 79.82 g; białko zwierzęce: 43.60 g; białko roślinne: 36.22 g; Tłuszcz: 108.67 g; Węglowodany ogółem: 400.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 66.17 g; Sód: 2263.81 mg; Potas: 3169.68 mg; Wapń: 1261.50 mg; Fosfor: 1459.35 mg; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; suma cukrów prostych: 123.34 g; Woda: 1492.53 g; Popiół: 17.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-18		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z truskawkami 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Sos jogurtowy 60ml (MLEKO), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2806.32 kcal; Energia: 11763.31 kJ; Białko ogółem: 80.12 g; białko zwierzęce: 43.10 g; białko roślinne: 37.02 g; Tłuszcz: 108.37 g; Węglowodany ogółem: 398.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 66.13 g; Sód: 2244.31 mg; Potas: 3130.18 mg; Wapń: 1237.50 mg; Fosfor: 1419.85 mg; Błonnik pokarmowy: 22.74 g; suma cukrów prostych: 122.29 g; Woda: 1494.93 g; Popiół: 17.04 g;		
piątek 2025-07-18		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z truskawkami 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Sos jogurtowy 60ml (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2812.09 kcal; Energia: 11779.84 kJ; Białko ogółem: 100.88 g; białko zwierzęce: 49.53 g; białko roślinne: 41.78 g; Tłuszcz: 110.78 g; Węglowodany ogółem: 381.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.48 g; Sód: 2364.98 mg; Potas: 3049.62 mg; Wapń: 1056.53 mg; Fosfor: 1577.54 mg; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; suma cukrów prostych: 85.58 g; Woda: 1245.15 g; Popiół: 16.52 g;		
piątek 2025-07-18		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z truskawkami 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Sos jogurtowy 60ml (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3091.82 kcal; Energia: 12957.81 kJ; Białko ogółem: 87.32 g; białko zwierzęce: 46.00 g; białko roślinne: 41.32 g; Tłuszcz: 116.52 g; Węglowodany ogółem: 447.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 69.66 g; Sód: 2405.31 mg; Potas: 3301.18 mg; Wapń: 1295.50 mg; Fosfor: 1537.35 mg; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; suma cukrów prostych: 131.84 g; Woda: 1530.33 g; Popiół: 17.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-18		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z truskawkami 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Sos jogurtowy 60ml (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3091.82 kcal; Energia: 12957.81 kJ; Białko ogółem: 87.32 g; białko zwierzęce: 46.00 g; białko roślinne: 41.32 g; Tłuszcz: 116.52 g; Węglowodany ogółem: 447.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 69.66 g; Sód: 2405.31 mg; Potas: 3301.18 mg; Wapń: 1295.50 mg; Fosfor: 1537.35 mg; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; suma cukrów prostych: 131.84 g; Woda: 1530.33 g; Popiół: 17.89 g;		
sobota 2025-07-19		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Biszkopt z kakao 28g (MLEKO, GLUTEN),	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki i selera 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2393.55 kcal; Energia: 10031.82 kJ; Białko ogółem: 96.25 g; białko zwierzęce: 69.00 g; białko roślinne: 26.10 g; Tłuszcz: 93.36 g; Węglowodany ogółem: 312.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.50 g; Sód: 2764.67 mg; Potas: 2670.12 mg; Wapń: 958.29 mg; Fosfor: 1600.69 mg; Błonnik pokarmowy: 22.35 g; suma cukrów prostych: 87.55 g; Woda: 1104.50 g; Popiół: 15.74 g;		
sobota 2025-07-19		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Biszkopt z kakao 28g (MLEKO, GLUTEN),	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki i selera 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2324.79 kcal; Energia: 9743.22 kJ; Białko ogółem: 93.21 g; białko zwierzęce: 65.13 g; białko roślinne: 26.93 g; Tłuszcz: 86.88 g; Węglowodany ogółem: 312.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.50 g; Sód: 2355.43 mg; Potas: 2769.66 mg; Wapń: 920.76 mg; Fosfor: 1496.03 mg; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; suma cukrów prostych: 86.02 g; Woda: 1061.87 g; Popiół: 14.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-19Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Biszkopt z kakao 28g (MLEKO, GLUTEN),	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki i selera 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2328.88 kcal; Energia: 9749.17 kJ; Białko ogółem: 103.56 g; białko zwierzęce: 69.58 g; białko roślinne: 32.83 g; Tłuszcz: 97.02 g; Węglowodany ogółem: 289.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.59 g; Sód: 2582.59 mg; Potas: 3013.92 mg; Wapń: 749.51 mg; Fosfor: 1649.90 mg; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; suma cukrów prostych: 53.46 g; Woda: 969.11 g; Popiół: 15.63 g;		
sobota 2025-07-19Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Biszkopt z kakao 28g (MLEKO, GLUTEN),	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki i selera 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2434.55 kcal; Energia: 10205.82 kJ; Białko ogółem: 96.50 g; białko zwierzęce: 69.00 g; białko roślinne: 26.35 g; Tłuszcz: 93.51 g; Węglowodany ogółem: 323.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.52 g; Sód: 2438.17 mg; Potas: 2851.62 mg; Wapń: 963.79 mg; Fosfor: 1606.69 mg; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; suma cukrów prostych: 95.50 g; Woda: 1193.70 g; Popiół: 15.09 g;		
sobota 2025-07-19Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Biszkopt z kakao 28g (MLEKO, GLUTEN),	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki i selera 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2432.55 kcal; Energia: 10196.82 kJ; Białko ogółem: 96.55 g; białko zwierzęce: 69.00 g; białko roślinne: 26.40 g; Tłuszcz: 93.46 g; Węglowodany ogółem: 323.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.51 g; Sód: 2785.67 mg; Potas: 2760.12 mg; Wapń: 968.29 mg; Fosfor: 1609.69 mg; Błonnik pokarmowy: 23.35 g; suma cukrów prostych: 95.45 g; Woda: 1193.80 g; Popiół: 15.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-20Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka colesław 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony trójkąt 52.5g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3018.30 kcal; Energia: 12639.33 kJ; Białko ogółem: 126.31 g; białko zwierzęce: 91.88 g; białko roślinne: 34.43 g; Tłuszcz: 130.83 g; Węglowodany ogółem: 363.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.01 g; Sód: 3589.14 mg; Potas: 5216.20 mg; Wapń: 1262.41 mg; Fosfor: 2256.26 mg; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; suma cukrów prostych: 80.22 g; Woda: 1725.28 g; Popiół: 24.70 g;		
niedziela 2025-07-20Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka parowane 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Sałata z sosem vinegrette 100g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2798.79 kcal; Energia: 11719.39 kJ; Białko ogółem: 122.53 g; białko zwierzęce: 88.81 g; białko roślinne: 33.71 g; Tłuszcz: 109.19 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.83 g; Sód: 2897.20 mg; Potas: 4909.43 mg; Wapń: 1058.93 mg; Fosfor: 1865.75 mg; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; suma cukrów prostych: 80.19 g; Woda: 1602.79 g; Popiół: 21.67 g;		
niedziela 2025-07-20Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka parowane 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Sałata z sosem vinegrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony trójkąt 52.5g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2772.48 kcal; Energia: 11603.29 kJ; Białko ogółem: 127.03 g; białko zwierzęce: 91.56 g; białko roślinne: 35.47 g; Tłuszcz: 121.99 g; Węglowodany ogółem: 322.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.98 g; Sód: 3528.52 mg; Potas: 4946.10 mg; Wapń: 927.83 mg; Fosfor: 2192.40 mg; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; suma cukrów prostych: 47.47 g; Woda: 1516.01 g; Popiół: 23.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-20Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka colesław 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony 50g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3086.05 kcal; Energia: 12926.70 kJ; Białko ogółem: 128.17 g; białko zwierzęce: 91.54 g; białko roślinne: 34.43 g; Tłuszcz: 131.06 g; Węglowodany ogółem: 377.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.99 g; Sód: 3634.12 mg; Potas: 5353.17 mg; Wapń: 1327.24 mg; Fosfor: 2365.81 mg; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; suma cukrów prostych: 84.20 g; Woda: 1723.91 g; Popiół: 25.32 g;		
niedziela 2025-07-20Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka colesław 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony 50g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3086.05 kcal; Energia: 12926.70 kJ; Białko ogółem: 128.17 g; białko zwierzęce: 91.54 g; białko roślinne: 34.43 g; Tłuszcz: 131.06 g; Węglowodany ogółem: 377.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.99 g; Sód: 3634.12 mg; Potas: 5353.17 mg; Wapń: 1327.24 mg; Fosfor: 2365.81 mg; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; suma cukrów prostych: 84.20 g; Woda: 1723.91 g; Popiół: 25.32 g;		

Dietetyk

.....