

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-21Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Ketchup 17g 1szt, II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sztuka mięsa wieprzowa w sosie własnym 160g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z rzodkiewką 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab z kija 40g, Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2840.79 kcal; Energia: 11905.05 kJ; Białko ogółem: 95.17 g; białko zwierzęce: 61.79 g; białko roślinne: 31.48 g; Tłuszcz: 127.76 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.00 g; Sód: 3556.42 mg; Potas: 3481.08 mg; Wapń: 1182.75 mg; Fosfor: 1726.74 mg; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; suma cukrów prostych: 71.07 g; Woda: 1185.74 g; Popiół: 19.43 g;		
poniedziałek 2025-07-21Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Ketchup 17g 1szt, II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sztuka mięsa wieprzowa w sosie własnym 160g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Brokuły parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab z kija 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2723.62 kcal; Energia: 11415.36 kJ; Białko ogółem: 92.53 g; białko zwierzęce: 54.20 g; białko roślinne: 36.43 g; Tłuszcz: 115.05 g; Węglowodany ogółem: 353.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.12 g; Sód: 2684.10 mg; Potas: 3423.80 mg; Wapń: 794.65 mg; Fosfor: 1489.40 mg; Błonnik pokarmowy: 24.36 g; suma cukrów prostych: 67.58 g; Woda: 1184.00 g; Popiół: 16.47 g;		
poniedziałek 2025-07-21Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Ketchup 17g 1szt, II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sztuka mięsa wieprzowa w sosie własnym 160g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Brokuły parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z rzodkiewką 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab z kija 40g, Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2955.65 kcal; Energia: 12386.66 kJ; Białko ogółem: 116.91 g; białko zwierzęce: 76.77 g; białko roślinne: 38.24 g; Tłuszcz: 135.57 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.91 g; Sód: 3593.36 mg; Potas: 3547.66 mg; Wapń: 1020.47 mg; Fosfor: 1948.90 mg; Błonnik pokarmowy: 35.77 g; suma cukrów prostych: 56.33 g; Woda: 1090.30 g; Popiół: 19.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-21		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Ketchup 17g 1szt, II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sztuka mięsa wieprzowa w sosie własnym 160g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Brokuły parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z rzodkiewką 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab z kija 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2869.21 kcal; Energia: 12033.79 kJ; Białko ogółem: 98.80 g; białko zwierzęce: 61.79 g; białko roślinne: 32.91 g; Tłuszcz: 124.01 g; Węglowodany ogółem: 370.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.05 g; Sód: 3168.46 mg; Potas: 3772.52 mg; Wapń: 1244.74 mg; Fosfor: 1880.91 mg; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; suma cukrów prostych: 74.50 g; Woda: 1187.25 g; Popiół: 19.18 g;		
poniedziałek 2025-07-21		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Ketchup 17g 1szt, II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sztuka mięsa wieprzowa w sosie własnym 160g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z rzodkiewką 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab z kija 40g, Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2915.99 kcal; Energia: 12223.65 kJ; Białko ogółem: 97.37 g; białko zwierzęce: 61.79 g; białko roślinne: 31.48 g; Tłuszcz: 128.66 g; Węglowodany ogółem: 373.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.38 g; Sód: 3622.42 mg; Potas: 3619.08 mg; Wapń: 1256.75 mg; Fosfor: 1850.74 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; suma cukrów prostych: 75.07 g; Woda: 1185.74 g; Popiół: 20.13 g;		
wtorek 2025-07-22		
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), Serek kanapkowy 80g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pudding 125g 1szt,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk duszony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 40g (MLEKO), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2603.70 kcal; Energia: 10901.69 kJ; Białko ogółem: 114.93 g; białko zwierzęce: 79.24 g; białko roślinne: 35.70 g; Tłuszcz: 80.69 g; Węglowodany ogółem: 381.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.26 g; Sód: 3119.31 mg; Potas: 5310.15 mg; Wapń: 1298.68 mg; Fosfor: 2062.62 mg; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; suma cukrów prostych: 96.59 g; Woda: 1651.35 g; Popiół: 24.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-22Dieta: 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), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 100g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Indyk duszony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM),	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 40g (MLEKO), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2548.84 kcal; Energia: 10672.62 kJ; Białko ogółem: 113.00 g; białko zwierzęce: 75.28 g; białko roślinne: 37.72 g; Tłuszcz: 76.84 g; Węglowodany ogółem: 371.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.11 g; Sód: 3221.10 mg; Potas: 5210.76 mg; Wapń: 1115.02 mg; Fosfor: 1868.91 mg; Błonnik pokarmowy: 23.79 g; suma cukrów prostych: 89.24 g; Woda: 1590.26 g; Popiół: 23.59 g;		
wtorek 2025-07-22Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLEKO),	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Indyk duszony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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), Serek włoski 40g (MLEKO), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2553.88 kcal; Energia: 10690.08 kJ; Białko ogółem: 119.05 g; białko zwierzęce: 78.89 g; białko roślinne: 40.15 g; Tłuszcz: 80.69 g; Węglowodany ogółem: 369.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.23 g; Sód: 2982.87 mg; Potas: 5409.66 mg; Wapń: 1245.52 mg; Fosfor: 2182.13 mg; Błonnik pokarmowy: 35.80 g; suma cukrów prostych: 76.15 g; Woda: 1605.53 g; Popiół: 23.86 g;		
wtorek 2025-07-22Dieta: 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), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pudding 125g 1szt,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Indyk duszony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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), Serek włoski 40g (MLEKO), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2861.34 kcal; Energia: 11978.61 kJ; Białko ogółem: 120.34 g; białko zwierzęce: 80.04 g; białko roślinne: 40.30 g; Tłuszcz: 87.36 g; Węglowodany ogółem: 425.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.02 g; Sód: 3241.17 mg; Potas: 5307.52 mg; Wapń: 1284.69 mg; Fosfor: 2108.94 mg; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; suma cukrów prostych: 104.31 g; Woda: 1637.15 g; Popiół: 24.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-22		
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), Serek kanapkowy 80g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt, Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pudding 125g 1szt,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk duszony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g (MLEKO), 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), Serek włoski 40g (MLEKO), 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: 2893.70 kcal; Energia: 12113.69 kJ; Białko ogółem: 122.63 g; białko zwierzęce: 81.64 g; białko roślinne: 41.00 g; Tłuszcz: 88.69 g; Węglowodany ogółem: 429.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.78 g; Sód: 3258.31 mg; Potas: 5428.15 mg; Wapń: 1334.68 mg; Fosfor: 2145.62 mg; Błonnik pokarmowy: 32.59 g; suma cukrów prostych: 105.09 g; Woda: 1687.25 g; Popiół: 24.73 g;		
środa 2025-07-23		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g,	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (MLEKO, SELER), Kapusta kiszona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml,	Rzodkiewka 50g, Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab z kija 40g, Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2756.35 kcal; Energia: 11203.05 kJ; Białko ogółem: 99.63 g; białko zwierzęce: 63.29 g; białko roślinne: 35.90 g; Tłuszcz: 123.25 g; Węglowodany ogółem: 341.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.43 g; Sód: 3631.15 mg; Potas: 4255.24 mg; Wapń: 1008.94 mg; Fosfor: 1790.99 mg; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; suma cukrów prostych: 62.75 g; Woda: 1182.36 g; Popiół: 22.85 g;		
środa 2025-07-23		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (MLEKO, SELER), Surówka z marchewki 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2505.26 kcal; Energia: 10150.41 kJ; Białko ogółem: 91.95 g; białko zwierzęce: 59.90 g; białko roślinne: 31.61 g; Tłuszcz: 106.14 g; Węglowodany ogółem: 323.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.06 g; Sód: 2931.37 mg; Potas: 4339.17 mg; Wapń: 958.35 mg; Fosfor: 1563.12 mg; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; suma cukrów prostych: 63.41 g; Woda: 1153.47 g; Popiół: 18.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-23Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (MLEKO, SELER), Surówka z marchewki 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Rzodkiewka 50g , Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab z kija 40g , Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2909.03 kcal; Energia: 12180.41 kJ; Białko ogółem: 115.67 g; białko zwierzęce: 73.92 g; białko roślinne: 41.75 g; Tłuszcz: 132.40 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.20 g; Sód: 3820.80 mg; Potas: 4874.85 mg; Wapń: 1043.36 mg; Fosfor: 2101.77 mg; Błonnik pokarmowy: 40.29 g; suma cukrów prostych: 68.10 g; Woda: 1347.50 g; Popiół: 22.13 g;		
środa 2025-07-23Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 123g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (MLEKO, SELER), Kapusta kiszona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM),	Rzodkiewka 50g , Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab z kija 40g , Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2853.60 kcal; Energia: 11203.05 kJ; Białko ogółem: 100.63 g; białko zwierzęce: 63.29 g; białko roślinne: 35.90 g; Tłuszcz: 124.95 g; Węglowodany ogółem: 360.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.76 g; Sód: 3631.15 mg; Potas: 4255.24 mg; Wapń: 1008.94 mg; Fosfor: 1790.99 mg; Błonnik pokarmowy: 39.99 g; suma cukrów prostych: 64.65 g; Woda: 1182.36 g; Popiół: 22.85 g;		
środa 2025-07-23Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 123g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (MLEKO, SELER), Kapusta kiszona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM),	Rzodkiewka 50g , Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab z kija 40g , Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2853.60 kcal; Energia: 11203.05 kJ; Białko ogółem: 100.63 g; białko zwierzęce: 63.29 g; białko roślinne: 35.90 g; Tłuszcz: 124.95 g; Węglowodany ogółem: 360.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.76 g; Sód: 3631.15 mg; Potas: 4255.24 mg; Wapń: 1008.94 mg; Fosfor: 1790.99 mg; Błonnik pokarmowy: 39.99 g; suma cukrów prostych: 64.65 g; Woda: 1182.36 g; Popiół: 22.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-24Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa krupnik na pęczaku 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka colesław 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3242.43 kcal; Energia: 13573.23 kJ; Białko ogółem: 127.75 g; białko zwierzęce: 87.67 g; białko roślinne: 40.09 g; Tłuszcz: 127.07 g; Węglowodany ogółem: 428.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.35 g; Sód: 4174.91 mg; Potas: 5759.75 mg; Wapń: 1199.76 mg; Fosfor: 2210.80 mg; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; suma cukrów prostych: 95.09 g; Woda: 1691.12 g; Popiół: 27.15 g;		
czwartek 2025-07-24Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa krupnik na pęczaku 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab gotowany 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pomidorowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Cukinia parowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 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: 3057.10 kcal; Energia: 12796.58 kJ; Białko ogółem: 133.27 g; białko zwierzęce: 94.32 g; białko roślinne: 38.96 g; Tłuszcz: 113.06 g; Węglowodany ogółem: 404.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.05 g; Sód: 3494.16 mg; Potas: 6234.36 mg; Wapń: 1170.20 mg; Fosfor: 2149.19 mg; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; suma cukrów prostych: 95.87 g; Woda: 1751.76 g; Popiół: 26.24 g;		
czwartek 2025-07-24Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa krupnik na pęczaku 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab gotowany 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pomidorowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka colesław 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 3234.28 kcal; Energia: 13536.36 kJ; Białko ogółem: 147.72 g; białko zwierzęce: 104.87 g; białko roślinne: 42.85 g; Tłuszcz: 125.89 g; Węglowodany ogółem: 414.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.27 g; Sód: 4223.84 mg; Potas: 6159.42 mg; Wapń: 1187.92 mg; Fosfor: 2458.04 mg; Błonnik pokarmowy: 39.61 g; suma cukrów prostych: 90.62 g; Woda: 1724.16 g; Popiół: 28.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-24		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa krupnik na pęczaku 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka coleslaw 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3403.43 kcal; Energia: 14249.23 kJ; Białko ogółem: 144.50 g; białko zwierzęce: 104.47 g; białko roślinne: 40.04 g; Tłuszcz: 131.32 g; Węglowodany ogółem: 443.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.88 g; Sód: 3867.41 mg; Potas: 5953.25 mg; Wapń: 1280.26 mg; Fosfor: 2411.80 mg; Błonnik pokarmowy: 35.09 g; suma cukrów prostych: 108.04 g; Woda: 1756.02 g; Popiół: 27.10 g;		
czwartek 2025-07-24		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa krupnik na pęczaku 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka coleslaw 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3401.43 kcal; Energia: 14240.23 kJ; Białko ogółem: 144.55 g; białko zwierzęce: 104.47 g; białko roślinne: 40.09 g; Tłuszcz: 131.27 g; Węglowodany ogółem: 442.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.87 g; Sód: 4214.91 mg; Potas: 5861.75 mg; Wapń: 1284.76 mg; Fosfor: 2414.80 mg; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; suma cukrów prostych: 107.99 g; Woda: 1756.12 g; Popiół: 27.85 g;		
piątek 2025-07-25		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z groszku zielonego 60g (GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa parowana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Paprykarz 50g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA), Salata 10g , Herbata 250ml , Papryka 50g , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2792.33 kcal; Energia: 11699.17 kJ; Białko ogółem: 102.76 g; białko zwierzęce: 62.49 g; białko roślinne: 40.28 g; Tłuszcz: 108.78 g; Węglowodany ogółem: 383.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.39 g; Sód: 3362.45 mg; Potas: 5527.33 mg; Wapń: 1466.25 mg; Fosfor: 2107.81 mg; Błonnik pokarmowy: 35.45 g; suma cukrów prostych: 88.48 g; Woda: 1856.65 g; Popiół: 25.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-25Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Dżem 25g 2szt, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por,	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 100g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 300g, Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 50g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2549.08 kcal; Energia: 10678.00 kJ; Białko ogółem: 99.10 g; białko zwierzęce: 60.65 g; białko roślinne: 38.44 g; Tłuszcz: 79.11 g; Węglowodany ogółem: 381.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.39 g; Sód: 2929.63 mg; Potas: 5363.05 mg; Wapń: 951.75 mg; Fosfor: 1482.89 mg; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; suma cukrów prostych: 106.31 g; Woda: 1730.28 g; Popiół: 23.09 g;		
piątek 2025-07-25Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z groszku zielonego 60g (GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por,	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 100g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 300g, Fasolka szparagowa parowana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Paprykarz 50g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA), Sałata 10g, Herbata 250ml, Papryka 50g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2425.74 kcal; Energia: 10149.30 kJ; Białko ogółem: 102.07 g; białko zwierzęce: 60.40 g; białko roślinne: 41.67 g; Tłuszcz: 77.88 g; Węglowodany ogółem: 365.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.45 g; Sód: 2854.71 mg; Potas: 5651.65 mg; Wapń: 1232.72 mg; Fosfor: 1974.25 mg; Błonnik pokarmowy: 39.77 g; suma cukrów prostych: 70.48 g; Woda: 1536.68 g; Popiół: 24.22 g;		
piątek 2025-07-25Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z groszku zielonego 60g (GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por,	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki 300g, Fasolka szparagowa parowana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Paprykarz 50g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3091.93 kcal; Energia: 12950.57 kJ; Białko ogółem: 111.53 g; białko zwierzęce: 66.16 g; białko roślinne: 45.38 g; Tłuszcz: 117.73 g; Węglowodany ogółem: 430.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.54 g; Sód: 3508.65 mg; Potas: 5670.53 mg; Wapń: 1510.05 mg; Fosfor: 2199.81 mg; Błonnik pokarmowy: 36.55 g; suma cukrów prostych: 97.18 g; Woda: 1901.71 g; Popiół: 26.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-25		
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), Pasta z groszku zielonego 60g (GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g 1Por ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa parowana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Paprykarz 50g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA), Salata 10g , Herbata 250ml , Papryka 50g , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3082.33 kcal; Energia: 12911.17 kJ; Białko ogółem: 110.46 g; białko zwierzęce: 64.89 g; białko roślinne: 45.58 g; Tłuszcz: 116.78 g; Węglowodany ogółem: 431.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.91 g; Sód: 3501.45 mg; Potas: 5645.33 mg; Wapń: 1502.25 mg; Fosfor: 2190.81 mg; Błonnik pokarmowy: 36.95 g; suma cukrów prostych: 96.98 g; Woda: 1892.55 g; Popiół: 26.20 g;		
sobota 2025-07-26		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy 60g , Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Maślanka owocowa szt 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2490.37 kcal; Energia: 10433.04 kJ; Białko ogółem: 112.51 g; białko zwierzęce: 83.63 g; białko roślinne: 28.88 g; Tłuszcz: 91.43 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.71 g; Sód: 3590.28 mg; Potas: 3331.32 mg; Wapń: 1136.88 mg; Fosfor: 1881.34 mg; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; suma cukrów prostych: 90.51 g; Woda: 1308.08 g; Popiół: 19.03 g;		
sobota 2025-07-26		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy 60g , Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z marchewki i selera 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Maślanka owocowa szt 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2547.77 kcal; Energia: 10670.39 kJ; Białko ogółem: 113.22 g; białko zwierzęce: 83.13 g; białko roślinne: 30.08 g; Tłuszcz: 96.42 g; Węglowodany ogółem: 335.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.06 g; Sód: 3070.99 mg; Potas: 3507.34 mg; Wapń: 1125.49 mg; Fosfor: 1867.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; suma cukrów prostych: 90.72 g; Woda: 1295.61 g; Popiół: 17.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-26Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy 60g , Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Wafle z ciecierzycy 30g ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2496.26 kcal; Energia: 10451.56 kJ; Białko ogółem: 117.03 g; białko zwierzęce: 82.37 g; białko roślinne: 30.99 g; Tłuszcz: 96.26 g; Węglowodany ogółem: 300.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.25 g; Sód: 2741.80 mg; Potas: 3203.86 mg; Wapń: 782.37 mg; Fosfor: 1847.85 mg; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; suma cukrów prostych: 59.95 g; Woda: 1098.67 g; Popiół: 16.09 g;		
sobota 2025-07-26Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy 60g , Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Wafelek 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Maślanka owocowa szt 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2604.82 kcal; Energia: 10912.16 kJ; Białko ogółem: 114.07 g; białko zwierzęce: 83.70 g; białko roślinne: 29.17 g; Tłuszcz: 97.00 g; Węglowodany ogółem: 345.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.38 g; Sód: 3594.56 mg; Potas: 3349.73 mg; Wapń: 1139.86 mg; Fosfor: 1886.73 mg; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; suma cukrów prostych: 90.65 g; Woda: 1317.19 g; Popiół: 19.17 g;		
sobota 2025-07-26Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Sos pieczeniowy 60g , Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Wafelek 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Maślanka owocowa szt 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2593.37 kcal; Energia: 10864.24 kJ; Białko ogółem: 113.71 g; białko zwierzęce: 83.63 g; białko roślinne: 28.88 g; Tłuszcz: 96.83 g; Węglowodany ogółem: 343.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.31 g; Sód: 3590.28 mg; Potas: 3331.32 mg; Wapń: 1136.88 mg; Fosfor: 1881.34 mg; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; suma cukrów prostych: 90.51 g; Woda: 1308.08 g; Popiół: 19.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-27Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa barszcz czerwony 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 300g , Mizeria z ogórka zielonego ze śmietaną 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Papryka konserwowa 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2996.42 kcal; Energia: 12556.27 kJ; Białko ogółem: 124.66 g; białko zwierzęce: 79.49 g; białko roślinne: 35.60 g; Tłuszcz: 117.68 g; Węglowodany ogółem: 387.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.17 g; Sód: 4236.93 mg; Potas: 5262.87 mg; Wapń: 1450.83 mg; Fosfor: 2213.60 mg; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; suma cukrów prostych: 111.86 g; Woda: 1847.88 g; Popiół: 27.00 g;		
niedziela 2025-07-27Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa barszcz czerwony 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 300g , Warzywa na parze 150g , Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM),	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2856.24 kcal; Energia: 11962.62 kJ; Białko ogółem: 123.14 g; białko zwierzęce: 71.55 g; białko roślinne: 42.02 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 390.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.61 g; Sód: 3261.41 mg; Potas: 5318.83 mg; Wapń: 1110.38 mg; Fosfor: 1890.73 mg; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; suma cukrów prostych: 109.21 g; Woda: 1794.21 g; Popiół: 24.17 g;		
niedziela 2025-07-27Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa barszcz czerwony 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 300g , Warzywa na parze 150g , Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2791.62 kcal; Energia: 11679.37 kJ; Białko ogółem: 123.01 g; białko zwierzęce: 73.34 g; białko roślinne: 40.10 g; Tłuszcz: 104.91 g; Węglowodany ogółem: 374.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.07 g; Sód: 2972.81 mg; Potas: 5424.33 mg; Wapń: 1202.19 mg; Fosfor: 2099.73 mg; Błonnik pokarmowy: 38.88 g; suma cukrów prostych: 89.25 g; Woda: 1506.27 g; Popiół: 23.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-27Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa barszcz czerwony 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 300g , Mizeria z ogórka zielonego ze śmietaną 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Rogalik z nadzieniem czekoladowym 1szt. 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3282.99 kcal; Energia: 13754.90 kJ; Białko ogółem: 132.66 g; białko zwierzęce: 81.89 g; białko roślinne: 41.20 g; Tłuszcz: 125.07 g; Węglowodany ogółem: 435.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.58 g; Sód: 4232.67 mg; Potas: 5566.35 mg; Wapń: 1486.83 mg; Fosfor: 2278.43 mg; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; suma cukrów prostych: 120.39 g; Woda: 1912.31 g; Popiół: 27.74 g;		
niedziela 2025-07-27Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa barszcz czerwony 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 300g , Mizeria z ogórka zielonego ze śmietaną 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Rogalik z nadzieniem czekoladowym 1szt. 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3282.99 kcal; Energia: 13754.90 kJ; Białko ogółem: 132.66 g; białko zwierzęce: 81.89 g; białko roślinne: 41.20 g; Tłuszcz: 125.07 g; Węglowodany ogółem: 435.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.58 g; Sód: 4232.67 mg; Potas: 5566.35 mg; Wapń: 1486.83 mg; Fosfor: 2278.43 mg; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; suma cukrów prostych: 120.39 g; Woda: 1912.31 g; Popiół: 27.74 g;		
poniedziałek 2025-07-28Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Musli 20g (GLUTEN), 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), Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), II Śniadanie: Brzoskwinia 2szt ,	Zupa minestrone z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 3szt (MLEKO, RYBY), Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Banan 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Rzodkiew biała 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2463.90 kcal; Energia: 10331.85 kJ; Białko ogółem: 97.07 g; białko zwierzęce: 60.89 g; białko roślinne: 28.28 g; Tłuszcz: 96.25 g; Węglowodany ogółem: 331.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.35 g; Sód: 2423.68 mg; Potas: 3960.11 mg; Wapń: 1328.42 mg; Fosfor: 1591.86 mg; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; suma cukrów prostych: 115.79 g; Woda: 1428.04 g; Popiół: 19.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-28 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Musli 20g (GLUTEN), 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), Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), II Śniadanie: Brzoskwinia 2szt,	Zupa minestrone z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 3szt (MLEKO, RYBY), Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Banan 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2479.51 kcal; Energia: 10393.23 kJ; Białko ogółem: 98.70 g; białko zwierzęce: 59.09 g; białko roślinne: 31.70 g; Tłuszcz: 95.69 g; Węglowodany ogółem: 328.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.29 g; Sód: 1799.01 mg; Potas: 3783.75 mg; Wapń: 1235.93 mg; Fosfor: 1466.91 mg; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; suma cukrów prostych: 112.00 g; Woda: 1427.21 g; Popiół: 17.55 g;		
poniedziałek 2025-07-28 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Musli 20g (GLUTEN), 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, Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), II Śniadanie: Brzoskwinia 2szt,	Zupa minestrone z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka gotowany 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos koperkowy 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ryż biały gotowany 200g, Sałatka z pomidorów i cebuli 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Rzodkiew biała 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2362.93 kcal; Energia: 9895.45 kJ; Białko ogółem: 111.91 g; białko zwierzęce: 63.57 g; białko roślinne: 40.44 g; Tłuszcz: 73.88 g; Węglowodany ogółem: 345.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.26 g; Sód: 2373.92 mg; Potas: 4191.52 mg; Wapń: 864.56 mg; Fosfor: 1844.11 mg; Błonnik pokarmowy: 36.48 g; suma cukrów prostych: 73.96 g; Woda: 1202.79 g; Popiół: 18.77 g;		
poniedziałek 2025-07-28 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Musli 20g (GLUTEN), 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), Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), II Śniadanie: Brzoskwinia 2szt,	Zupa minestrone z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 3szt (MLEKO, RYBY), Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Banan 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	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), Rzodkiew biała 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2545.15 kcal; Energia: 10671.85 kJ; Białko ogółem: 99.17 g; białko zwierzęce: 60.89 g; białko roślinne: 30.38 g; Tłuszcz: 97.10 g; Węglowodany ogółem: 349.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.49 g; Sód: 2448.93 mg; Potas: 4101.11 mg; Wapń: 1340.67 mg; Fosfor: 1656.86 mg; Błonnik pokarmowy: 32.02 g; suma cukrów prostych: 117.77 g; Woda: 1431.57 g; Popiół: 20.04 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-28 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Dżem 25g 2szt, Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), II Śniadanie: Brzoskwinia 2szt,	Sos koperkowy 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Zupa minestrone z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 3szt (MLEKO, RYBY), Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Banan 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	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), Rzodkiew biała 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2545.15 kcal; Energia: 10671.85 kJ; Białko ogółem: 99.17 g; białko zwierzęce: 60.89 g; białko roślinne: 30.38 g; Tłuszcz: 97.10 g; Węglowodany ogółem: 349.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.49 g; Sód: 2448.93 mg; Potas: 4101.11 mg; Wapń: 1340.67 mg; Fosfor: 1656.86 mg; Błonnik pokarmowy: 32.02 g; suma cukrów prostych: 117.77 g; Woda: 1431.57 g; Popiół: 20.04 g;		
wtorek 2025-07-29 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g, Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 123g,	Zupa brokułowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g, 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), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3273.67 kcal; Energia: 13714.08 kJ; Białko ogółem: 126.02 g; białko zwierzęce: 86.80 g; białko roślinne: 38.02 g; Tłuszcz: 155.78 g; Węglowodany ogółem: 372.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 76.07 g; Sód: 4191.06 mg; Potas: 4920.86 mg; Wapń: 1440.72 mg; Fosfor: 2144.41 mg; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; suma cukrów prostych: 78.15 g; Woda: 1590.79 g; Popiół: 25.66 g;		
wtorek 2025-07-29 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO), 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: Mieszanka owoców w galaretkce 123g,	Zupa brokułowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2988.50 kcal; Energia: 12512.22 kJ; Białko ogółem: 128.87 g; białko zwierzęce: 86.14 g; białko roślinne: 41.52 g; Tłuszcz: 120.00 g; Węglowodany ogółem: 371.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.09 g; Sód: 3422.59 mg; Potas: 4887.02 mg; Wapń: 1115.75 mg; Fosfor: 1948.06 mg; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; suma cukrów prostych: 75.96 g; Woda: 1630.53 g; Popiół: 22.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-29		
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 fromage 80g , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 123g ,	Zupa brokułowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3098.69 kcal; Energia: 12969.84 kJ; Białko ogółem: 110.06 g; białko zwierzęce: 65.73 g; białko roślinne: 43.13 g; Tłuszcz: 144.71 g; Węglowodany ogółem: 377.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 67.53 g; Sód: 3422.94 mg; Potas: 5135.26 mg; Wapń: 886.04 mg; Fosfor: 1915.67 mg; Błonnik pokarmowy: 39.40 g; suma cukrów prostych: 66.43 g; Woda: 1417.02 g; Popiół: 22.94 g;		
wtorek 2025-07-29		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 123g ,	Zupa brokułowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3563.67 kcal; Energia: 14926.08 kJ; Białko ogółem: 133.72 g; białko zwierzęce: 89.20 g; białko roślinne: 43.32 g; Tłuszcz: 163.78 g; Węglowodany ogółem: 420.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 79.59 g; Sód: 4330.06 mg; Potas: 5038.86 mg; Wapń: 1476.72 mg; Fosfor: 2227.41 mg; Błonnik pokarmowy: 32.61 g; suma cukrów prostych: 86.65 g; Woda: 1626.69 g; Popiół: 26.36 g;		
wtorek 2025-07-29		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 123g ,	Zupa brokułowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3563.67 kcal; Energia: 14926.08 kJ; Białko ogółem: 133.72 g; białko zwierzęce: 89.20 g; białko roślinne: 43.32 g; Tłuszcz: 163.78 g; Węglowodany ogółem: 420.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 79.59 g; Sód: 4330.06 mg; Potas: 5038.86 mg; Wapń: 1476.72 mg; Fosfor: 2227.41 mg; Błonnik pokarmowy: 32.61 g; suma cukrów prostych: 86.65 g; Woda: 1626.69 g; Popiół: 26.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-30		
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), Ser topiony trójkąt 52.5g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Ogórek zielony 80g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron gotowany z sosem bolońskim z mięsem mielonym drobiowym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2441.49 kcal; Energia: 10226.61 kJ; Białko ogółem: 97.68 g; białko zwierzęce: 54.66 g; białko roślinne: 35.12 g; Tłuszcz: 95.07 g; Węglowodany ogółem: 324.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.23 g; Sód: 2630.73 mg; Potas: 3121.48 mg; Wapń: 1128.51 mg; Fosfor: 1710.29 mg; Błonnik pokarmowy: 27.09 g; suma cukrów prostych: 71.89 g; Woda: 1114.98 g; Popiół: 17.45 g;		
środa 2025-07-30		
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), Ser topiony trójkąt 52.5g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), 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 selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron gotowany z sosem bolońskim z mięsem mielonym drobiowym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), 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), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2525.08 kcal; Energia: 10576.88 kJ; Białko ogółem: 95.08 g; białko zwierzęce: 51.97 g; białko roślinne: 35.20 g; Tłuszcz: 101.09 g; Węglowodany ogółem: 335.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.12 g; Sód: 2288.62 mg; Potas: 3511.27 mg; Wapń: 1030.07 mg; Fosfor: 1646.92 mg; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; suma cukrów prostych: 72.32 g; Woda: 1185.18 g; Popiół: 16.38 g;		
środa 2025-07-30		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony trójkąt 52.5g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Ogórek zielony 80g, Salata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron gotowany z sosem bolońskim z mięsem mielonym drobiowym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2469.13 kcal; Energia: 10339.08 kJ; Białko ogółem: 102.94 g; białko zwierzęce: 54.64 g; białko roślinne: 40.39 g; Tłuszcz: 95.38 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.30 g; Sód: 2507.13 mg; Potas: 3355.12 mg; Wapń: 1120.74 mg; Fosfor: 1857.28 mg; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; suma cukrów prostych: 66.07 g; Woda: 1136.53 g; Popiół: 17.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-30		
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), Ogórek zielony 80g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron gotowany z sosem bolońskim z mięsem mielonym drobiowym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2507.31 kcal; Energia: 10500.26 kJ; Białko ogółem: 99.34 g; białko zwierzęce: 56.84 g; białko roślinne: 34.60 g; Tłuszcz: 95.97 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.00 g; Sód: 2616.07 mg; Potas: 3428.47 mg; Wapń: 1230.65 mg; Fosfor: 1779.74 mg; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; suma cukrów prostych: 75.91 g; Woda: 1238.52 g; Popiół: 18.48 g;		
środa 2025-07-30		
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), Ogórek zielony 80g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron gotowany z sosem bolońskim z mięsem mielonym drobiowym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2522.74 kcal; Energia: 10566.61 kJ; Białko ogółem: 99.78 g; białko zwierzęce: 54.66 g; białko roślinne: 37.22 g; Tłuszcz: 95.92 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.37 g; Sód: 2655.98 mg; Potas: 3262.48 mg; Wapń: 1140.76 mg; Fosfor: 1775.29 mg; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; suma cukrów prostych: 73.87 g; Woda: 1118.51 g; Popiół: 17.93 g;		
czwartek 2025-07-31		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Dżem 25g 2szt, Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Surówka z marchewki 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa szczawiowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż z jabłkiem i cynamonem 360g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Banan 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Rzodkiewka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2463.78 kcal; Energia: 10326.60 kJ; Białko ogółem: 79.09 g; białko zwierzęce: 41.06 g; białko roślinne: 30.13 g; Tłuszcz: 76.37 g; Węglowodany ogółem: 397.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.80 g; Sód: 3031.08 mg; Potas: 3935.82 mg; Wapń: 1316.55 mg; Fosfor: 1548.74 mg; Błonnik pokarmowy: 35.31 g; suma cukrów prostych: 130.14 g; Woda: 1530.74 g; Popiół: 19.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-31Dieta: 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), Surówka z marchewki 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż z jabłkiem i cynamonem 360g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Banan 150g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2441.20 kcal; Energia: 10227.86 kJ; Białko ogółem: 76.20 g; białko zwierzęce: 34.53 g; białko roślinne: 33.77 g; Tłuszcz: 71.16 g; Węglowodany ogółem: 400.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.16 g; Sód: 2359.64 mg; Potas: 4061.24 mg; Wapń: 1181.54 mg; Fosfor: 1387.40 mg; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; suma cukrów prostych: 126.63 g; Woda: 1566.32 g; Popiół: 18.25 g;		
czwartek 2025-07-31Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (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, Surówka z marchewki 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa szczawiowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mięso drobiowe gotowane 100g, Sos śmietanowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż biały gotowany 200g, Dynia parowana 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2628.76 kcal; Energia: 11001.34 kJ; Białko ogółem: 102.06 g; białko zwierzęce: 46.88 g; białko roślinne: 47.27 g; Tłuszcz: 87.46 g; Węglowodany ogółem: 402.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.76 g; Sód: 2794.83 mg; Potas: 4246.57 mg; Wapń: 1144.93 mg; Fosfor: 1884.69 mg; Błonnik pokarmowy: 47.48 g; suma cukrów prostych: 78.79 g; Woda: 1346.26 g; Popiół: 20.44 g;		
czwartek 2025-07-31Dieta: 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), Surówka z marchewki 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa szczawiowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż z jabłkiem i cynamonem 360g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Banan 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2545.03 kcal; Energia: 10666.60 kJ; Białko ogółem: 81.19 g; białko zwierzęce: 41.06 g; białko roślinne: 32.23 g; Tłuszcz: 77.22 g; Węglowodany ogółem: 415.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.94 g; Sód: 3056.33 mg; Potas: 4076.82 mg; Wapń: 1328.80 mg; Fosfor: 1613.74 mg; Błonnik pokarmowy: 37.31 g; suma cukrów prostych: 132.11 g; Woda: 1534.26 g; Popiół: 20.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-31		Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Surówka z marchewki 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa szczawiowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż z jabłkiem i cynamonem 360g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Banan 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2545.03 kcal; Energia: 10666.60 kJ; Białko ogółem: 81.19 g; białko zwierzęce: 41.06 g; białko roślinne: 32.23 g; Tłuszcz: 77.22 g; Węglowodany ogółem: 415.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.94 g; Sód: 3056.33 mg; Potas: 4076.82 mg; Wapń: 1328.80 mg; Fosfor: 1613.74 mg; Błonnik pokarmowy: 37.31 g; suma cukrów prostych: 132.11 g; Woda: 1534.26 g; Popiół: 20.44 g;		

Dietetyk

.....