

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-01		
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), Ketchup 17g 1szt, Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 1 szt 123g 123g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty kiszzonej 150g (GLUTEN, ORZECHY, 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), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 3067.76 kcal; Energia: 12509.59 kJ; Białko ogółem: 107.86 g; białko zwierzęce: 70.68 g; białko roślinne: 34.84 g; Tłuszcz: 127.66 g; Węglowodany ogółem: 403.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.78 g; Sód: 3936.77 mg; Potas: 5096.36 mg; Wapń: 1177.72 mg; Fosfor: 1836.67 mg; Błonnik pokarmowy: 32.07 g; suma cukrów prostych: 69.21 g; Woda: 1451.20 g; Popiół: 24.74 g;		
piątek 2025-08-01		
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), Ser żółty 40g (MLEKO), Ketchup 17g 1szt, Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 1 szt 123g 123g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 100g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 300g , Szpinak gotowany 150g (MLEKO), 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), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2871.76 kcal; Energia: 11684.56 kJ; Białko ogółem: 110.17 g; białko zwierzęce: 68.76 g; białko roślinne: 39.06 g; Tłuszcz: 111.30 g; Węglowodany ogółem: 382.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.97 g; Sód: 3655.30 mg; Potas: 4951.14 mg; Wapń: 1157.57 mg; Fosfor: 1688.75 mg; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; suma cukrów prostych: 59.04 g; Woda: 1452.66 g; Popiół: 24.12 g;		
piątek 2025-08-01		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Ketchup 17g 1szt, Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 1 szt 123g 123g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty kiszzonej 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),	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), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 3429.00 kcal; Energia: 14016.46 kJ; Białko ogółem: 133.88 g; białko zwierzęce: 85.82 g; białko roślinne: 45.72 g; Tłuszcz: 143.29 g; Węglowodany ogółem: 443.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.47 g; Sód: 4403.37 mg; Potas: 5325.00 mg; Wapń: 1045.35 mg; Fosfor: 2169.66 mg; Błonnik pokarmowy: 43.06 g; suma cukrów prostych: 56.05 g; Woda: 1382.62 g; Popiół: 26.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-01Dieta: 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), Ketchup 17g 1szt, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 1 szt 123g 123g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty kiszzonej 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), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 3357.76 kcal; Energia: 13721.59 kJ; Białko ogółem: 115.56 g; białko zwierzęce: 73.08 g; białko roślinne: 40.14 g; Tłuszcz: 135.66 g; Węglowodany ogółem: 451.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.30 g; Sód: 4075.77 mg; Potas: 5214.36 mg; Wapń: 1213.72 mg; Fosfor: 1919.67 mg; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; suma cukrów prostych: 77.71 g; Woda: 1487.10 g; Popiół: 25.44 g;		
piątek 2025-08-01Dieta: 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, Sałata 10g, Ketchup 17g 1szt, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 1 szt 123g 123g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty kiszzonej 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), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 3357.76 kcal; Energia: 13721.59 kJ; Białko ogółem: 115.56 g; białko zwierzęce: 73.08 g; białko roślinne: 40.14 g; Tłuszcz: 135.66 g; Węglowodany ogółem: 451.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.30 g; Sód: 4075.77 mg; Potas: 5214.36 mg; Wapń: 1213.72 mg; Fosfor: 1919.67 mg; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; suma cukrów prostych: 77.71 g; Woda: 1487.10 g; Popiół: 25.44 g;		
piątek 2025-08-01Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), sałata - dodatek 1Por , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),		
Wartości odżywcze: Energia: 581.56 kcal; Energia: 2435.98 kJ; Białko ogółem: 24.10 g; białko zwierzęce: 19.94 g; białko roślinne: 4.16 g; Tłuszcz: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 47.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.36 g; Sód: 1216.96 mg; Potas: 638.86 mg; Wapń: 262.66 mg; Fosfor: 391.74 mg; Błonnik pokarmowy: 1.01 g; suma cukrów prostych: 18.57 g; Woda: 179.93 g; Popiół: 3.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-02 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 150g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet mielony z indyka 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty białej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2544.76 kcal; Energia: 10663.29 kJ; Białko ogółem: 94.52 g; białko zwierzęce: 50.81 g; białko roślinne: 35.81 g; Tłuszcz: 85.84 g; Węglowodany ogółem: 381.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.17 g; Sód: 3693.62 mg; Potas: 5697.73 mg; Wapń: 1163.89 mg; Fosfor: 1816.94 mg; Błonnik pokarmowy: 36.07 g; suma cukrów prostych: 93.62 g; Woda: 1727.63 g; Popiół: 25.18 g;		
sobota 2025-08-02 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 150g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet mielony z indyka 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Marchewka gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), 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: 2542.30 kcal; Energia: 10651.18 kJ; Białko ogółem: 95.51 g; białko zwierzęce: 48.87 g; białko roślinne: 38.74 g; Tłuszcz: 83.16 g; Węglowodany ogółem: 381.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.52 g; Sód: 3073.74 mg; Potas: 5598.62 mg; Wapń: 1017.11 mg; Fosfor: 1700.99 mg; Błonnik pokarmowy: 31.95 g; suma cukrów prostych: 92.07 g; Woda: 1759.69 g; Popiół: 22.56 g;		
sobota 2025-08-02 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Nektarynka 150g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet mielony z indyka 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty białej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, 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), 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: 2835.76 kcal; Energia: 11872.38 kJ; Białko ogółem: 106.70 g; białko zwierzęce: 46.65 g; białko roślinne: 52.14 g; Tłuszcz: 91.74 g; Węglowodany ogółem: 441.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.04 g; Sód: 3939.30 mg; Potas: 6201.97 mg; Wapń: 1057.24 mg; Fosfor: 2092.95 mg; Błonnik pokarmowy: 50.02 g; suma cukrów prostych: 82.45 g; Woda: 1676.37 g; Popiół: 27.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-02Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 150g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet mielony z indyka 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty białej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Herbatniki 14g 2szt ,	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: 2684.60 kcal; Energia: 11248.89 kJ; Białko ogółem: 97.15 g; białko zwierzęce: 51.20 g; białko roślinne: 38.05 g; Tłuszcz: 89.36 g; Węglowodany ogółem: 406.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.62 g; Sód: 3788.66 mg; Potas: 5737.09 mg; Wapń: 1175.09 mg; Fosfor: 1867.18 mg; Błonnik pokarmowy: 36.48 g; suma cukrów prostych: 104.34 g; Woda: 1728.59 g; Popiół: 25.50 g;		
sobota 2025-08-02Dieta: 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), II Śniadanie: Nektarynka 150g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet mielony z indyka 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty białej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Herbatniki 14g 2szt ,	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: 2684.60 kcal; Energia: 11248.89 kJ; Białko ogółem: 97.15 g; białko zwierzęce: 51.20 g; białko roślinne: 38.05 g; Tłuszcz: 89.36 g; Węglowodany ogółem: 406.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.62 g; Sód: 3788.66 mg; Potas: 5737.09 mg; Wapń: 1175.09 mg; Fosfor: 1867.18 mg; Błonnik pokarmowy: 36.48 g; suma cukrów prostych: 104.34 g; Woda: 1728.59 g; Popiół: 25.50 g;		
sobota 2025-08-02Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), sałata - dodatek 1Por , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),		
Wartości odżywcze: Energia: 581.56 kcal; Energia: 2435.98 kJ; Białko ogółem: 24.10 g; białko zwierzęce: 19.94 g; białko roślinne: 4.16 g; Tłuszcz: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 47.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.36 g; Sód: 1216.96 mg; Potas: 638.86 mg; Wapń: 262.66 mg; Fosfor: 391.74 mg; Błonnik pokarmowy: 1.01 g; suma cukrów prostych: 18.57 g; Woda: 179.93 g; Popiół: 3.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-03Dieta: 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 fromage 80g, 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,	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 300g, Kalafior z maselkiem i bułką tartą 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt pitny owocowy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2908.37 kcal; Energia: 12185.21 kJ; Białko ogółem: 122.35 g; białko zwierzęce: 85.52 g; białko roślinne: 36.83 g; Tłuszcz: 135.97 g; Węglowodany ogółem: 330.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 66.25 g; Sód: 3488.42 mg; Potas: 5122.70 mg; Wapń: 803.19 mg; Fosfor: 1957.81 mg; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; suma cukrów prostych: 56.68 g; Woda: 1569.94 g; Popiół: 22.48 g;		
niedziela 2025-08-03Dieta: 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,	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 300g, Kalafior z maselkiem i bułką tartą 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt pitny owocowy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2583.47 kcal; Energia: 10818.91 kJ; Białko ogółem: 119.58 g; białko zwierzęce: 79.05 g; białko roślinne: 40.53 g; Tłuszcz: 99.04 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.81 g; Sód: 3027.62 mg; Potas: 4966.30 mg; Wapń: 732.79 mg; Fosfor: 1768.41 mg; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; suma cukrów prostych: 52.20 g; Woda: 1558.86 g; Popiół: 20.73 g;		
niedziela 2025-08-03Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g, Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, 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 300g, Kalafior z maselkiem i bułką tartą 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Fit rolls 20g,	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), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka szt 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3281.51 kcal; Energia: 13740.28 kJ; Białko ogółem: 131.49 g; białko zwierzęce: 81.36 g; białko roślinne: 50.13 g; Tłuszcz: 140.76 g; Węglowodany ogółem: 417.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.44 g; Sód: 3840.62 mg; Potas: 5554.94 mg; Wapń: 697.22 mg; Fosfor: 2264.40 mg; Błonnik pokarmowy: 46.74 g; suma cukrów prostych: 61.97 g; Woda: 1511.58 g; Popiół: 24.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-03Dieta: 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 fromage 80g, 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,	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 300g, Kalafior z maselkiem i bułką tartą 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), 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), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt pitny owocowy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3005.62 kcal; Energia: 12185.21 kJ; Białko ogółem: 123.35 g; białko zwierzęce: 85.52 g; białko roślinne: 36.83 g; Tłuszcz: 137.67 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 67.58 g; Sód: 3488.42 mg; Potas: 5122.70 mg; Wapń: 803.19 mg; Fosfor: 1957.81 mg; Błonnik pokarmowy: 41.67 g; suma cukrów prostych: 58.58 g; Woda: 1569.94 g; Popiół: 22.48 g;		
niedziela 2025-08-03Dieta: 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 fromage 80g, 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,	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 300g, Kalafior z maselkiem i bułką tartą 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), 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), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt pitny owocowy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3005.62 kcal; Energia: 12185.21 kJ; Białko ogółem: 123.35 g; białko zwierzęce: 85.52 g; białko roślinne: 36.83 g; Tłuszcz: 137.67 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 67.58 g; Sód: 3488.42 mg; Potas: 5122.70 mg; Wapń: 803.19 mg; Fosfor: 1957.81 mg; Błonnik pokarmowy: 41.67 g; suma cukrów prostych: 58.58 g; Woda: 1569.94 g; Popiół: 22.48 g;		
niedziela 2025-08-03Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), salata - dodatek 1Por, Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),		
Wartości odżywcze: Energia: 581.56 kcal; Energia: 2435.98 kJ; Białko ogółem: 24.10 g; białko zwierzęce: 19.94 g; białko roślinne: 4.16 g; Tłuszcz: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 47.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.36 g; Sód: 1216.96 mg; Potas: 638.86 mg; Wapń: 262.66 mg; Fosfor: 391.74 mg; Błonnik pokarmowy: 1.01 g; suma cukrów prostych: 18.57 g; Woda: 179.93 g; Popiół: 3.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-04 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 1 szt 123g 123g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (MLEKO, SELER), Kapusta czerwona 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), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2771.40 kcal; Energia: 11261.90 kJ; Białko ogółem: 99.99 g; białko zwierzęce: 64.65 g; białko roślinne: 34.90 g; Tłuszcz: 124.85 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.89 g; Sód: 2762.28 mg; Potas: 4058.84 mg; Wapń: 967.13 mg; Fosfor: 1643.08 mg; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; suma cukrów prostych: 68.20 g; Woda: 1063.66 g; Popiół: 19.60 g;		
poniedziałek 2025-08-04 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 1 szt 123g 123g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (MLEKO, SELER), Salata z sosem vinegrette 100g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2499.50 kcal; Energia: 10125.64 kJ; Białko ogółem: 91.39 g; białko zwierzęce: 52.69 g; białko roślinne: 30.35 g; Tłuszcz: 104.21 g; Węglowodany ogółem: 321.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.61 g; Sód: 1751.09 mg; Potas: 3603.21 mg; Wapń: 844.42 mg; Fosfor: 1394.00 mg; Błonnik pokarmowy: 23.47 g; suma cukrów prostych: 64.18 g; Woda: 946.17 g; Popiół: 15.56 g;		
poniedziałek 2025-08-04 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 130g (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: Mieszanka owoców w galaretkce 1 szt 123g 123g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (MLEKO, SELER), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), 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: 3023.64 kcal; Energia: 12312.77 kJ; Białko ogółem: 116.51 g; białko zwierzęce: 70.29 g; białko roślinne: 45.78 g; Tłuszcz: 131.58 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.29 g; Sód: 3221.88 mg; Potas: 4296.48 mg; Wapń: 841.76 mg; Fosfor: 1914.07 mg; Błonnik pokarmowy: 41.30 g; suma cukrów prostych: 57.24 g; Woda: 1011.48 g; Popiół: 21.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-04		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 1 szt 123g 123g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (MLEKO, SELER), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2820.01 kcal; Energia: 11463.58 kJ; Białko ogółem: 101.14 g; białko zwierzęce: 66.94 g; białko roślinne: 33.76 g; Tłuszcz: 126.51 g; Węglowodany ogółem: 347.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.13 g; Sód: 2746.94 mg; Potas: 4225.55 mg; Wapń: 1072.28 mg; Fosfor: 1697.27 mg; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; suma cukrów prostych: 72.21 g; Woda: 1164.63 g; Popiół: 20.35 g;		
poniedziałek 2025-08-04		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 1 szt 123g 123g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (MLEKO, SELER), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),	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), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2930.40 kcal; Energia: 11928.90 kJ; Białko ogółem: 116.79 g; białko zwierzęce: 81.45 g; białko roślinne: 34.90 g; Tłuszcz: 129.05 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.41 g; Sód: 2802.28 mg; Potas: 4160.84 mg; Wapń: 1052.13 mg; Fosfor: 1847.08 mg; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; suma cukrów prostych: 81.10 g; Woda: 1128.66 g; Popiół: 20.30 g;		
poniedziałek 2025-08-04		
Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), sałata - dodatek 1Por , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),		
Wartości odżywcze: Energia: 581.56 kcal; Energia: 2435.98 kJ; Białko ogółem: 24.10 g; białko zwierzęce: 19.94 g; białko roślinne: 4.16 g; Tłuszcz: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 47.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.36 g; Sód: 1216.96 mg; Potas: 638.86 mg; Wapń: 262.66 mg; Fosfor: 391.74 mg; Błonnik pokarmowy: 1.01 g; suma cukrów prostych: 18.57 g; Woda: 179.93 g; Popiół: 3.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-08-05		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa groszkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Papryka 40g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2721.52 kcal; Energia: 11408.60 kJ; Białko ogółem: 124.47 g; białko zwierzęce: 81.46 g; białko roślinne: 33.44 g; Tłuszcz: 103.10 g; Węglowodany ogółem: 356.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.62 g; Sód: 3069.99 mg; Potas: 4091.88 mg; Wapń: 1457.32 mg; Fosfor: 2218.72 mg; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; suma cukrów prostych: 89.00 g; Woda: 1610.17 g; Popiół: 22.05 g;		
wtorek 2025-08-05		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Baton pszenenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka gotowany 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenenny 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: 2710.89 kcal; Energia: 11358.91 kJ; Białko ogółem: 121.66 g; białko zwierzęce: 75.99 g; białko roślinne: 36.10 g; Tłuszcz: 99.53 g; Węglowodany ogółem: 357.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.88 g; Sód: 2745.00 mg; Potas: 4068.68 mg; Wapń: 1122.57 mg; Fosfor: 1954.67 mg; Błonnik pokarmowy: 27.65 g; suma cukrów prostych: 86.42 g; Woda: 1638.96 g; Popiół: 20.63 g;		
wtorek 2025-08-05		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa groszkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, 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), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Papryka 80g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2589.84 kcal; Energia: 10841.05 kJ; Białko ogółem: 120.53 g; białko zwierzęce: 75.81 g; białko roślinne: 35.15 g; Tłuszcz: 99.46 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.14 g; Sód: 2336.45 mg; Potas: 4055.21 mg; Wapń: 1210.20 mg; Fosfor: 2135.06 mg; Błonnik pokarmowy: 39.86 g; suma cukrów prostych: 66.10 g; Woda: 1322.32 g; Popiół: 19.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-08-05Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa groszkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, 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 tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Papryka 80g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3022.72 kcal; Energia: 12668.20 kJ; Białko ogółem: 132.69 g; białko zwierzęce: 83.86 g; białko roślinne: 39.26 g; Tłuszcz: 111.30 g; Węglowodany ogółem: 406.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.18 g; Sód: 3210.19 mg; Potas: 4311.88 mg; Wapń: 1498.52 mg; Fosfor: 2314.12 mg; Błonnik pokarmowy: 36.54 g; suma cukrów prostych: 97.54 g; Woda: 1682.47 g; Popiół: 22.99 g;		
wtorek 2025-08-05Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa groszkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, 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 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: 3012.32 kcal; Energia: 12623.40 kJ; Białko ogółem: 132.37 g; białko zwierzęce: 83.86 g; białko roślinne: 38.94 g; Tłuszcz: 111.06 g; Węglowodany ogółem: 404.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.14 g; Sód: 3214.19 mg; Potas: 4333.48 mg; Wapń: 1495.32 mg; Fosfor: 2306.12 mg; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; suma cukrów prostych: 97.54 g; Woda: 1685.51 g; Popiół: 22.91 g;		
wtorek 2025-08-05Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), sałata - dodatek 1Por , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),		
Wartości odżywcze: Energia: 581.56 kcal; Energia: 2435.98 kJ; Białko ogółem: 24.10 g; białko zwierzęce: 19.94 g; białko roślinne: 4.16 g; Tłuszcz: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 47.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.36 g; Sód: 1216.96 mg; Potas: 638.86 mg; Wapń: 262.66 mg; Fosfor: 391.74 mg; Błonnik pokarmowy: 1.01 g; suma cukrów prostych: 18.57 g; Woda: 179.93 g; Popiół: 3.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-06Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szyнка delikate 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 jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Buchty z sosem jogurtowo-owocowym 300g (MLEKO), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2317.64 kcal; Energia: 9717.78 kJ; Białko ogółem: 94.89 g; białko zwierzęce: 63.80 g; białko roślinne: 28.85 g; Tłuszcz: 67.05 g; Węglowodany ogółem: 356.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.02 g; Sód: 2221.02 mg; Potas: 3566.61 mg; Wapń: 1001.35 mg; Fosfor: 1531.85 mg; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; suma cukrów prostych: 120.15 g; Woda: 1264.48 g; Popiół: 15.86 g;		
środa 2025-08-06Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szyнка delikate 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 jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Buchty z sosem jogurtowo-owocowym 300g (MLEKO), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2268.62 kcal; Energia: 9509.87 kJ; Białko ogółem: 92.95 g; białko zwierzęce: 63.53 g; białko roślinne: 29.41 g; Tłuszcz: 66.23 g; Węglowodany ogółem: 346.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.95 g; Sód: 2198.63 mg; Potas: 3473.32 mg; Wapń: 973.52 mg; Fosfor: 1480.76 mg; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; suma cukrów prostych: 118.84 g; Woda: 1261.24 g; Popiół: 15.53 g;		
środa 2025-08-06Dieta: 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), Szyнка delikate z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron razowy gotowany z sosem warzywnym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Brokuły parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Morela 1 szt. 1Por ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , 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: 2402.81 kcal; Energia: 10063.60 kJ; Białko ogółem: 96.69 g; białko zwierzęce: 56.94 g; białko roślinne: 31.83 g; Tłuszcz: 115.99 g; Węglowodany ogółem: 273.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.05 g; Sód: 2409.32 mg; Potas: 3575.61 mg; Wapń: 714.46 mg; Fosfor: 1467.86 mg; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; suma cukrów prostych: 51.27 g; Woda: 1055.43 g; Popiół: 15.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-06		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Buchty z sosem jogurtowo-owocowym 300g (MLEKO), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Morela 1 szt. 1Por ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2338.79 kcal; Energia: 9805.98 kJ; Białko ogółem: 95.30 g; białko zwierzęce: 63.80 g; białko roślinne: 29.25 g; Tłuszcz: 67.14 g; Węglowodany ogółem: 361.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.03 g; Sód: 2221.47 mg; Potas: 3690.36 mg; Wapń: 1011.70 mg; Fosfor: 1541.30 mg; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; suma cukrów prostych: 122.45 g; Woda: 1303.36 g; Popiół: 16.13 g;		
środa 2025-08-06		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka 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 jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Buchty z sosem jogurtowo-owocowym 300g (MLEKO), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Morela 1 szt. 1Por ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2338.79 kcal; Energia: 9805.98 kJ; Białko ogółem: 95.30 g; białko zwierzęce: 63.80 g; białko roślinne: 29.25 g; Tłuszcz: 67.14 g; Węglowodany ogółem: 361.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.03 g; Sód: 2221.47 mg; Potas: 3690.36 mg; Wapń: 1011.70 mg; Fosfor: 1541.30 mg; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; suma cukrów prostych: 122.45 g; Woda: 1303.36 g; Popiół: 16.13 g;		
środa 2025-08-06		
Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), salata - dodatek 1Por , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),		
Wartości odżywcze: Energia: 581.56 kcal; Energia: 2435.98 kJ; Białko ogółem: 24.10 g; białko zwierzęce: 19.94 g; białko roślinne: 4.16 g; Tłuszcz: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 47.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.36 g; Sód: 1216.96 mg; Potas: 638.86 mg; Wapń: 262.66 mg; Fosfor: 391.74 mg; Błonnik pokarmowy: 1.01 g; suma cukrów prostych: 18.57 g; Woda: 179.93 g; Popiół: 3.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-07		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	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 ciemny 60g , Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2809.06 kcal; Energia: 11759.80 kJ; Białko ogółem: 126.77 g; białko zwierzęce: 89.51 g; białko roślinne: 37.26 g; Tłuszcz: 108.41 g; Węglowodany ogółem: 361.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.62 g; Sód: 4915.64 mg; Potas: 5864.36 mg; Wapń: 1121.45 mg; Fosfor: 2178.23 mg; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; suma cukrów prostych: 66.20 g; Woda: 1675.27 g; Popiół: 28.14 g;		
czwartek 2025-08-07		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	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 koperkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Marchewka gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki 300g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2792.94 kcal; Energia: 11693.29 kJ; Białko ogółem: 135.04 g; białko zwierzęce: 96.88 g; białko roślinne: 38.16 g; Tłuszcz: 100.36 g; Węglowodany ogółem: 367.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.36 g; Sód: 3889.15 mg; Potas: 5903.80 mg; Wapń: 1147.63 mg; Fosfor: 2214.64 mg; Błonnik pokarmowy: 33.41 g; suma cukrów prostych: 66.67 g; Woda: 1700.86 g; Popiół: 24.70 g;		
czwartek 2025-08-07		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 100g ,	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 koperkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2808.33 kcal; Energia: 11750.49 kJ; Białko ogółem: 124.87 g; białko zwierzęce: 85.60 g; białko roślinne: 39.28 g; Tłuszcz: 107.10 g; Węglowodany ogółem: 372.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.99 g; Sód: 4419.54 mg; Potas: 6071.57 mg; Wapń: 1015.68 mg; Fosfor: 2183.66 mg; Błonnik pokarmowy: 38.85 g; suma cukrów prostych: 66.34 g; Woda: 1667.23 g; Popiół: 27.06 g;		

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-08		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 200g ,	Zupa kalarepowa z kaszą manną 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Szpinak gotowany 150g (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 40g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2843.53 kcal; Energia: 11919.61 kJ; Białko ogółem: 110.81 g; białko zwierzęce: 72.19 g; białko roślinne: 38.63 g; Tłuszcz: 103.75 g; Węglowodany ogółem: 397.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.87 g; Sód: 3499.42 mg; Potas: 5563.24 mg; Wapń: 1579.24 mg; Fosfor: 2225.70 mg; Błonnik pokarmowy: 33.07 g; suma cukrów prostych: 114.53 g; Woda: 1876.62 g; Popiół: 27.09 g;		
piątek 2025-08-08		
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), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 200g ,	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 300g (MLEKO), Szpinak gotowany 150g (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: 2797.21 kcal; Energia: 11722.21 kJ; Białko ogółem: 114.60 g; białko zwierzęce: 76.08 g; białko roślinne: 38.52 g; Tłuszcz: 98.81 g; Węglowodany ogółem: 391.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.36 g; Sód: 3312.91 mg; Potas: 5867.67 mg; Wapń: 1584.68 mg; Fosfor: 2231.73 mg; Błonnik pokarmowy: 31.73 g; suma cukrów prostych: 115.38 g; Woda: 1934.36 g; Popiół: 26.87 g;		
piątek 2025-08-08		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Nektarynka 200g ,	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 300g (MLEKO), Szpinak gotowany 150g (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), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 3061.22 kcal; Energia: 12818.54 kJ; Białko ogółem: 136.92 g; białko zwierzęce: 87.91 g; białko roślinne: 49.02 g; Tłuszcz: 113.58 g; Węglowodany ogółem: 414.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.39 g; Sód: 4036.40 mg; Potas: 6169.17 mg; Wapń: 1426.16 mg; Fosfor: 2673.60 mg; Błonnik pokarmowy: 44.68 g; suma cukrów prostych: 77.90 g; Woda: 1807.15 g; Popiół: 29.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-08		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 200g ,	Zupa kalarepowa z kaszą manną 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Szpinak gotowany 150g (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: 3129.83 kcal; Energia: 13115.51 kJ; Białko ogółem: 118.44 g; białko zwierzęce: 74.59 g; białko roślinne: 43.86 g; Tłuszcz: 111.65 g; Węglowodany ogółem: 444.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.38 g; Sód: 3641.22 mg; Potas: 5720.24 mg; Wapń: 1614.54 mg; Fosfor: 2306.80 mg; Błonnik pokarmowy: 34.37 g; suma cukrów prostych: 123.04 g; Woda: 1923.52 g; Popiół: 27.80 g;		
piątek 2025-08-08		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 200g ,	Zupa kalarepowa z kaszą manną 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Szpinak gotowany 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 30g , Dżem 25g 2szt , Jabłko 1szt , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3124.56 kcal; Energia: 13094.71 kJ; Białko ogółem: 115.44 g; białko zwierzęce: 71.31 g; białko roślinne: 44.13 g; Tłuszcz: 105.38 g; Węglowodany ogółem: 462.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.84 g; Sód: 3607.92 mg; Potas: 5738.54 mg; Wapń: 1548.64 mg; Fosfor: 2214.50 mg; Błonnik pokarmowy: 37.37 g; suma cukrów prostych: 127.17 g; Woda: 1981.54 g; Popiół: 27.60 g;		
piątek 2025-08-08		
Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), sałata - dodatek 1Por , Nektarynka 200g ,		
Wartości odżywcze: Energia: 554.56 kcal; Energia: 2325.98 kJ; Białko ogółem: 19.90 g; białko zwierzęce: 13.94 g; białko roślinne: 5.96 g; Tłuszcz: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 53.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.65 g; Sód: 1130.46 mg; Potas: 787.86 mg; Wapń: 43.66 mg; Fosfor: 278.24 mg; Błonnik pokarmowy: 3.41 g; suma cukrów prostych: 13.92 g; Woda: 231.48 g; Popiół: 3.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-09		
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 delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Karkówka wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, , ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka wiosenna 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3023.39 kcal; Energia: 12665.27 kJ; Białko ogółem: 127.30 g; białko zwierzęce: 91.91 g; białko roślinne: 34.24 g; Tłuszcz: 139.69 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.57 g; Sód: 4344.30 mg; Potas: 5529.53 mg; Wapń: 990.41 mg; Fosfor: 2042.35 mg; Błonnik pokarmowy: 31.87 g; suma cukrów prostych: 71.30 g; Woda: 1747.71 g; Popiół: 25.64 g;		
sobota 2025-08-09		
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 delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka gotowany 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka wiosenna 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2707.16 kcal; Energia: 11341.08 kJ; Białko ogółem: 136.88 g; białko zwierzęce: 100.50 g; białko roślinne: 35.23 g; Tłuszcz: 99.56 g; Węglowodany ogółem: 343.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.35 g; Sód: 3172.32 mg; Potas: 5830.81 mg; Wapń: 930.87 mg; Fosfor: 2105.28 mg; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; suma cukrów prostych: 69.61 g; Woda: 1763.57 g; Popiół: 23.00 g;		
sobota 2025-08-09		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 130g (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 , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Arbuz 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka gotowany 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka wiosenna 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	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), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2947.60 kcal; Energia: 12339.55 kJ; Białko ogółem: 136.65 g; białko zwierzęce: 89.34 g; białko roślinne: 46.16 g; Tłuszcz: 109.95 g; Węglowodany ogółem: 393.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.00 g; Sód: 3488.72 mg; Potas: 6165.75 mg; Wapń: 756.70 mg; Fosfor: 2226.97 mg; Błonnik pokarmowy: 44.23 g; suma cukrów prostych: 57.58 g; Woda: 1696.04 g; Popiół: 24.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-09		
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), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Karkówka wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, , ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka wiosenna 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , 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: 3065.69 kcal; Energia: 12844.67 kJ; Białko ogółem: 127.75 g; białko zwierzęce: 91.91 g; białko roślinne: 34.69 g; Tłuszcz: 139.83 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.59 g; Sód: 4366.00 mg; Potas: 5689.73 mg; Wapń: 996.21 mg; Fosfor: 2056.15 mg; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; suma cukrów prostych: 79.22 g; Woda: 1856.27 g; Popiół: 25.81 g;		
sobota 2025-08-09		
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 delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Karkówka wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, , ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka wiosenna 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , 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), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3062.39 kcal; Energia: 12830.27 kJ; Białko ogółem: 127.60 g; białko zwierzęce: 91.91 g; białko roślinne: 34.54 g; Tłuszcz: 139.79 g; Węglowodany ogółem: 355.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.58 g; Sód: 4365.30 mg; Potas: 5619.53 mg; Wapń: 1000.41 mg; Fosfor: 2051.35 mg; Błonnik pokarmowy: 32.87 g; suma cukrów prostych: 79.20 g; Woda: 1837.01 g; Popiół: 25.74 g;		
sobota 2025-08-09		
Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), sałata - dodatek 1Por , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),		
Wartości odżywcze: Energia: 581.56 kcal; Energia: 2435.98 kJ; Białko ogółem: 24.10 g; białko zwierzęce: 19.94 g; białko roślinne: 4.16 g; Tłuszcz: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 47.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.36 g; Sód: 1216.96 mg; Potas: 638.86 mg; Wapń: 262.66 mg; Fosfor: 391.74 mg; Błonnik pokarmowy: 1.01 g; suma cukrów prostych: 18.57 g; Woda: 179.93 g; Popiół: 3.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA), Ogórek zielony 80g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Roladka z kurczaka 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 ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2829.17 kcal; Energia: 11851.91 kJ; Białko ogółem: 126.97 g; białko zwierzęce: 90.08 g; białko roślinne: 36.89 g; Tłuszcz: 113.30 g; Węglowodany ogółem: 352.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.00 g; Sód: 4783.07 mg; Potas: 5601.31 mg; Wapń: 1099.82 mg; Fosfor: 2198.23 mg; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; suma cukrów prostych: 65.11 g; Woda: 1716.17 g; Popiół: 27.25 g;		
niedziela 2025-08-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Roladka z kurczaka 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Ziemniaki 300g , Marchewka gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2861.97 kcal; Energia: 11986.06 kJ; Białko ogółem: 134.63 g; białko zwierzęce: 96.81 g; białko roślinne: 37.83 g; Tłuszcz: 113.15 g; Węglowodany ogółem: 356.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.84 g; Sód: 3934.34 mg; Potas: 5714.10 mg; Wapń: 1141.94 mg; Fosfor: 2230.51 mg; Błonnik pokarmowy: 32.53 g; suma cukrów prostych: 66.20 g; Woda: 1712.13 g; Popiół: 24.45 g;		
niedziela 2025-08-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Wafle o smaku cebulki i śmietanki 30g ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Roladka z kurczaka 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 , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2840.66 kcal; Energia: 11893.78 kJ; Białko ogółem: 124.29 g; białko zwierzęce: 86.02 g; białko roślinne: 38.26 g; Tłuszcz: 115.83 g; Węglowodany ogółem: 357.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.06 g; Sód: 4237.92 mg; Potas: 5789.95 mg; Wapń: 986.20 mg; Fosfor: 2194.72 mg; Błonnik pokarmowy: 34.71 g; suma cukrów prostych: 65.03 g; Woda: 1701.57 g; Popiół: 25.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Roladka z kurczaka 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 , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2886.67 kcal; Energia: 12093.91 kJ; Białko ogółem: 130.97 g; białko zwierzęce: 93.68 g; białko roślinne: 37.29 g; Tłuszcz: 114.85 g; Węglowodany ogółem: 360.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.93 g; Sód: 4640.57 mg; Potas: 5885.31 mg; Wapń: 1234.82 mg; Fosfor: 2299.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; suma cukrów prostych: 70.16 g; Woda: 1802.37 g; Popiół: 27.70 g;		
niedziela 2025-08-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Roladka z kurczaka 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 , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2886.67 kcal; Energia: 12093.91 kJ; Białko ogółem: 130.97 g; białko zwierzęce: 93.68 g; białko roślinne: 37.29 g; Tłuszcz: 114.85 g; Węglowodany ogółem: 360.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.93 g; Sód: 4640.57 mg; Potas: 5885.31 mg; Wapń: 1234.82 mg; Fosfor: 2299.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; suma cukrów prostych: 70.16 g; Woda: 1802.37 g; Popiół: 27.70 g;		
niedziela 2025-08-10Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), sałata - dodatek 1Por , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),		
Wartości odżywcze: Energia: 581.56 kcal; Energia: 2435.98 kJ; Białko ogółem: 24.10 g; białko zwierzęce: 19.94 g; białko roślinne: 4.16 g; Tłuszcz: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 47.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.36 g; Sód: 1216.96 mg; Potas: 638.86 mg; Wapń: 262.66 mg; Fosfor: 391.74 mg; Błonnik pokarmowy: 1.01 g; suma cukrów prostych: 18.57 g; Woda: 179.93 g; Popiół: 3.66 g;		

Dietetyk

.....