

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-01Dieta: 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 , 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 krupnik z kaszą jaglaną 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 100g , Kluski śląskie 200g (JAJA), 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), Ser żółty 40g (MLEKO), Schab ze szpizarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2988.21 kcal; Energia: 12166.89 kJ; Białko ogółem: 116.79 g; białko zwierzęce: 77.50 g; białko roślinne: 30.95 g; Tłuszcz: 138.86 g; Węglowodany ogółem: 344.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 67.67 g; Sód: 2654.26 mg; Potas: 3862.36 mg; Wapń: 1197.58 mg; Fosfor: 1801.29 mg; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; suma cukrów prostych: 64.22 g; Woda: 1160.75 g; Popiół: 19.30 g;		
poniedziałek 2025-09-01Dieta: 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 fromage 80g , 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 krupnik z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy ciemny 100g , Kluski śląskie 200g (JAJA), Cukinia parowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze szpizarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2887.95 kcal; Energia: 11747.15 kJ; Białko ogółem: 111.24 g; białko zwierzęce: 71.58 g; białko roślinne: 31.32 g; Tłuszcz: 130.15 g; Węglowodany ogółem: 340.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.79 g; Sód: 2182.50 mg; Potas: 3859.56 mg; Wapń: 873.00 mg; Fosfor: 1629.11 mg; Błonnik pokarmowy: 23.25 g; suma cukrów prostych: 64.22 g; Woda: 1192.19 g; Popiół: 17.17 g;		
poniedziałek 2025-09-01Dieta: 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 , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 1 szt 123g 123g ,	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy ciemny 100g , Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty czerwonej 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), Schab ze szpizarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 3222.24 kcal; Energia: 13141.26 kJ; Białko ogółem: 133.76 g; białko zwierzęce: 79.65 g; białko roślinne: 45.77 g; Tłuszcz: 136.59 g; Węglowodany ogółem: 404.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 66.09 g; Sód: 3688.39 mg; Potas: 5300.56 mg; Wapń: 1073.38 mg; Fosfor: 2171.64 mg; Błonnik pokarmowy: 42.01 g; suma cukrów prostych: 54.88 g; Woda: 1338.26 g; Popiół: 24.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-01 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 fromage 80g , 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 galaretkę 1 szt 123g 123g ,	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy ciemny 100g , Kluski śląskie 200g (JAJA), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Schab ze szpizarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3116.67 kcal; Energia: 12706.27 kJ; Białko ogółem: 130.44 g; białko zwierzęce: 91.15 g; białko roślinne: 30.95 g; Tłuszcz: 141.06 g; Węglowodany ogółem: 357.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 69.63 g; Sód: 2683.17 mg; Potas: 3912.84 mg; Wapń: 1280.31 mg; Fosfor: 1974.08 mg; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; suma cukrów prostych: 77.12 g; Woda: 1215.55 g; Popiół: 19.84 g;		
poniedziałek 2025-09-01 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 fromage 80g , 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 galaretkę 1 szt 123g 123g ,	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy ciemny 100g , Kluski śląskie 200g (JAJA), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Schab ze szpizarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3116.67 kcal; Energia: 12706.27 kJ; Białko ogółem: 130.44 g; białko zwierzęce: 91.15 g; białko roślinne: 30.95 g; Tłuszcz: 141.06 g; Węglowodany ogółem: 357.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 69.63 g; Sód: 2683.17 mg; Potas: 3912.84 mg; Wapń: 1280.31 mg; Fosfor: 1974.08 mg; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; suma cukrów prostych: 77.12 g; Woda: 1215.55 g; Popiół: 19.84 g;		
wtorek 2025-09-02 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Śliwka 150g ,	Zupa grostkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski leniwe 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szyńska tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2626.84 kcal; Energia: 11010.46 kJ; Białko ogółem: 93.16 g; białko zwierzęce: 44.78 g; białko roślinne: 38.81 g; Tłuszcz: 100.51 g; Węglowodany ogółem: 363.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.22 g; Sód: 2947.18 mg; Potas: 3184.39 mg; Wapń: 1240.01 mg; Fosfor: 1633.17 mg; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; suma cukrów prostych: 87.35 g; Woda: 1436.03 g; Popiół: 18.78 g;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-02		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), 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), Kluski leniwe 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3024.84 kcal; Energia: 12676.46 kJ; Białko ogółem: 102.06 g; białko zwierzęce: 47.18 g; białko roślinne: 45.31 g; Tłuszcz: 108.91 g; Węglowodany ogółem: 439.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.82 g; Sód: 3090.18 mg; Potas: 3538.39 mg; Wapń: 1300.01 mg; Fosfor: 1746.17 mg; Błonnik pokarmowy: 33.41 g; suma cukrów prostych: 99.45 g; Woda: 1640.93 g; Popiół: 20.08 g;		
środa 2025-09-03		
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 50g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt , Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka wieprzowa 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Sos pieczeniowy ciemny 100g , Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Pomidory z cebulką i śmietaną 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztet drobiowy 50g , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2543.13 kcal; Energia: 10654.97 kJ; Białko ogółem: 104.62 g; białko zwierzęce: 71.49 g; białko roślinne: 33.13 g; Tłuszcz: 97.68 g; Węglowodany ogółem: 338.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.35 g; Sód: 3417.38 mg; Potas: 4868.48 mg; Wapń: 851.35 mg; Fosfor: 1687.34 mg; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; suma cukrów prostych: 77.02 g; Woda: 1471.92 g; Popiół: 20.90 g;		
środa 2025-09-03		
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 50g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt , Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka wieprzowa 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Sos pieczeniowy ciemny 100g , Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Pomidory z jogurtem i zieleniną 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), 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: 2595.36 kcal; Energia: 10869.73 kJ; Białko ogółem: 117.43 g; białko zwierzęce: 83.95 g; białko roślinne: 33.48 g; Tłuszcz: 96.66 g; Węglowodany ogółem: 339.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.91 g; Sód: 3227.45 mg; Potas: 5137.85 mg; Wapń: 875.50 mg; Fosfor: 1824.04 mg; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; suma cukrów prostych: 77.66 g; Woda: 1498.91 g; Popiół: 21.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-03		
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), Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt, Szynka delikatne z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka wieprzowa 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Sos pieczeniowy ciemny 100g, Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Pomidory z jogurtem i zieleciną 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Brzoskwinia 200g,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztet drobiowy 50g, 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: 2547.00 kcal; Energia: 10661.10 kJ; Białko ogółem: 96.95 g; białko zwierzęce: 59.60 g; białko roślinne: 37.36 g; Tłuszcz: 102.40 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.30 g; Sód: 3025.75 mg; Potas: 5545.89 mg; Wapń: 615.33 mg; Fosfor: 1639.63 mg; Błonnik pokarmowy: 37.31 g; suma cukrów prostych: 63.21 g; Woda: 1452.36 g; Popiół: 21.15 g;		
środa 2025-09-03		
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 50g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt, Szynka delikatne 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 koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka wieprzowa 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Sos pieczeniowy ciemny 100g, Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Pomidory z cebulką i śmietaną 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Brzoskwinia 200g,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztet drobiowy 50g, 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: 2642.00 kcal; Energia: 11071.40 kJ; Białko ogółem: 106.80 g; białko zwierzęce: 71.49 g; białko roślinne: 35.31 g; Tłuszcz: 97.95 g; Węglowodany ogółem: 365.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.36 g; Sód: 3428.96 mg; Potas: 5641.43 mg; Wapń: 870.44 mg; Fosfor: 1768.81 mg; Błonnik pokarmowy: 33.83 g; suma cukrów prostych: 87.84 g; Woda: 1712.78 g; Popiół: 22.86 g;		
środa 2025-09-03		
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 50g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt, Szynka delikatne 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), Bitka wieprzowa 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Sos pieczeniowy ciemny 100g, Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Pomidory z cebulką i śmietaną 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Brzoskwinia 200g,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztet drobiowy 50g, 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: 2635.13 kcal; Energia: 11042.97 kJ; Białko ogółem: 106.62 g; białko zwierzęce: 71.49 g; białko roślinne: 35.13 g; Tłuszcz: 98.08 g; Węglowodany ogółem: 362.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.39 g; Sód: 3423.38 mg; Potas: 5268.48 mg; Wapń: 869.35 mg; Fosfor: 1735.34 mg; Błonnik pokarmowy: 32.90 g; suma cukrów prostych: 87.42 g; Woda: 1644.52 g; Popiół: 22.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-04 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), Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Ogórek konserwowy 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet pożarski z indyka z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z selera z rodzynkami 150g (MLEKO, SELER), 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, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2741.02 kcal; Energia: 11480.79 kJ; Białko ogółem: 111.82 g; białko zwierzęce: 70.13 g; białko roślinne: 37.19 g; Tłuszcz: 100.80 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.36 g; Sód: 4133.25 mg; Potas: 5343.71 mg; Wapń: 1179.96 mg; Fosfor: 2058.82 mg; Błonnik pokarmowy: 33.95 g; suma cukrów prostych: 69.60 g; Woda: 1574.10 g; Popiół: 24.41 g;		
czwartek 2025-09-04 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), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet pożarski z indyka z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Seler parowany 150g, 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, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2640.95 kcal; Energia: 11059.63 kJ; Białko ogółem: 117.20 g; białko zwierzęce: 81.09 g; białko roślinne: 36.11 g; Tłuszcz: 95.53 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.31 g; Sód: 3807.81 mg; Potas: 4913.92 mg; Wapń: 1084.26 mg; Fosfor: 2020.20 mg; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; suma cukrów prostych: 63.52 g; Woda: 1460.07 g; Popiół: 22.67 g;		
czwartek 2025-09-04 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), Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 100g,	Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet pożarski z indyka z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z selera z rodzynkami 150g (MLEKO, SELER), 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, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2752.51 kcal; Energia: 11522.66 kJ; Białko ogółem: 109.13 g; białko zwierzęce: 66.07 g; białko roślinne: 38.57 g; Tłuszcz: 103.33 g; Węglowodany ogółem: 381.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.42 g; Sód: 3588.10 mg; Potas: 5532.35 mg; Wapń: 1066.34 mg; Fosfor: 2055.31 mg; Błonnik pokarmowy: 39.54 g; suma cukrów prostych: 69.52 g; Woda: 1559.50 g; Popiół: 23.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-04		
Dieta: 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), Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet pożarski z indyka z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z selera z rodzynkami 150g (MLEKO, SELER), 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), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2798.52 kcal; Energia: 11722.79 kJ; Białko ogółem: 115.82 g; białko zwierzęce: 73.73 g; białko roślinne: 37.59 g; Tłuszcz: 102.35 g; Węglowodany ogółem: 383.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.29 g; Sód: 3990.75 mg; Potas: 5627.71 mg; Wapń: 1314.96 mg; Fosfor: 2160.32 mg; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; suma cukrów prostych: 74.65 g; Woda: 1660.30 g; Popiół: 24.86 g;		
czwartek 2025-09-04		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet pożarski z indyka z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z selera z rodzynkami 150g (MLEKO, SELER), 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), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2650.52 kcal; Energia: 11102.79 kJ; Białko ogółem: 111.62 g; białko zwierzęce: 73.63 g; białko roślinne: 33.49 g; Tłuszcz: 100.55 g; Węglowodany ogółem: 354.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.89 g; Sód: 3527.75 mg; Potas: 5511.71 mg; Wapń: 1298.96 mg; Fosfor: 2083.32 mg; Błonnik pokarmowy: 33.90 g; suma cukrów prostych: 73.45 g; Woda: 1632.40 g; Popiół: 23.36 g;		
piątek 2025-09-05		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet rybny z łososia z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	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: 2974.93 kcal; Energia: 12468.52 kJ; Białko ogółem: 110.98 g; białko zwierzęce: 74.31 g; białko roślinne: 36.66 g; Tłuszcz: 107.53 g; Węglowodany ogółem: 421.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.71 g; Sód: 3801.29 mg; Potas: 6113.71 mg; Wapń: 1510.22 mg; Fosfor: 2150.20 mg; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; suma cukrów prostych: 124.33 g; Woda: 1858.12 g; Popiół: 28.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-05		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet rybny z łososia z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), 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), 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: 2925.54 kcal; Energia: 12260.70 kJ; Białko ogółem: 116.06 g; białko zwierzęce: 78.38 g; białko roślinne: 37.68 g; Tłuszcz: 98.67 g; Węglowodany ogółem: 419.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.38 g; Sód: 3205.15 mg; Potas: 6093.80 mg; Wapń: 1494.47 mg; Fosfor: 2155.24 mg; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; suma cukrów prostych: 125.19 g; Woda: 1863.07 g; Popiół: 25.43 g;		
piątek 2025-09-05		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet rybny z łososia z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , 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: 3232.77 kcal; Energia: 13535.89 kJ; Białko ogółem: 138.15 g; białko zwierzęce: 90.20 g; białko roślinne: 47.95 g; Tłuszcz: 118.58 g; Węglowodany ogółem: 444.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.82 g; Sód: 4338.29 mg; Potas: 6350.15 mg; Wapń: 1366.95 mg; Fosfor: 2578.49 mg; Błonnik pokarmowy: 44.11 g; suma cukrów prostych: 87.54 g; Woda: 1729.62 g; Popiół: 29.97 g;		
piątek 2025-09-05		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet rybny z łososia z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , 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: 3261.23 kcal; Energia: 13664.42 kJ; Białko ogółem: 118.61 g; białko zwierzęce: 76.71 g; białko roślinne: 41.89 g; Tłuszcz: 115.43 g; Węglowodany ogółem: 468.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.21 g; Sód: 3943.09 mg; Potas: 6270.71 mg; Wapń: 1545.52 mg; Fosfor: 2231.30 mg; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; suma cukrów prostych: 132.84 g; Woda: 1905.02 g; Popiół: 29.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-05		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 1szt (JAJA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet rybny z łososia z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Połędwica premium 30g, Dżem 25g 2szt, Jabłko 1szt, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3255.97 kcal; Energia: 13643.62 kJ; Białko ogółem: 115.60 g; białko zwierzęce: 73.44 g; białko roślinne: 42.16 g; Tłuszcz: 109.16 g; Węglowodany ogółem: 486.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.68 g; Sód: 3909.79 mg; Potas: 6289.01 mg; Wapń: 1479.62 mg; Fosfor: 2139.00 mg; Błonnik pokarmowy: 37.24 g; suma cukrów prostych: 136.97 g; Woda: 1963.04 g; Popiół: 28.82 g;		
sobota 2025-09-06		
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: Brzoskwinia 200g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska wieprzowa 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), 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), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2779.57 kcal; Energia: 11642.25 kJ; Białko ogółem: 117.15 g; białko zwierzęce: 81.23 g; białko roślinne: 35.92 g; Tłuszcz: 115.06 g; Węglowodany ogółem: 351.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.92 g; Sód: 3488.37 mg; Potas: 3674.18 mg; Wapń: 1009.99 mg; Fosfor: 1932.99 mg; Błonnik pokarmowy: 34.56 g; suma cukrów prostych: 72.43 g; Woda: 1345.29 g; Popiół: 20.23 g;		
sobota 2025-09-06		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenney 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: Brzoskwinia 200g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska wieprzowa 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), 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), Pasta z białek jaja z twarogiem 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: 2726.53 kcal; Energia: 11419.36 kJ; Białko ogółem: 115.38 g; białko zwierzęce: 78.63 g; białko roślinne: 36.75 g; Tłuszcz: 109.77 g; Węglowodany ogółem: 351.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.62 g; Sód: 3080.99 mg; Potas: 3775.75 mg; Wapń: 974.02 mg; Fosfor: 1837.81 mg; Błonnik pokarmowy: 33.79 g; suma cukrów prostych: 70.81 g; Woda: 1306.18 g; Popiół: 19.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-06Dieta: 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: Brzoskwinia 200g ,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska wieprzowa 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty białej z marchewką 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 twarogiem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2968.27 kcal; Energia: 12423.23 kJ; Białko ogółem: 115.35 g; białko zwierzęce: 67.47 g; białko roślinne: 47.88 g; Tłuszcz: 120.15 g; Węglowodany ogółem: 400.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.27 g; Sód: 3745.59 mg; Potas: 4089.39 mg; Wapń: 800.15 mg; Fosfor: 1967.30 mg; Błonnik pokarmowy: 47.03 g; suma cukrów prostych: 58.75 g; Woda: 1258.00 g; Popiół: 21.49 g;		
sobota 2025-09-06Dieta: 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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Brzoskwinia 200g ,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska wieprzowa 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty białej z marchewką 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 , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2820.57 kcal; Energia: 11816.25 kJ; Białko ogółem: 117.40 g; białko zwierzęce: 81.23 g; białko roślinne: 36.17 g; Tłuszcz: 115.21 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.94 g; Sód: 3161.87 mg; Potas: 3855.68 mg; Wapń: 1015.49 mg; Fosfor: 1938.99 mg; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; suma cukrów prostych: 80.38 g; Woda: 1434.49 g; Popiół: 19.58 g;		
sobota 2025-09-06Dieta: 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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Brzoskwinia 200g ,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska wieprzowa 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty białej z marchewką 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), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2818.57 kcal; Energia: 11807.25 kJ; Białko ogółem: 117.45 g; białko zwierzęce: 81.23 g; białko roślinne: 36.22 g; Tłuszcz: 115.16 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.93 g; Sód: 3509.37 mg; Potas: 3764.18 mg; Wapń: 1019.99 mg; Fosfor: 1941.99 mg; Błonnik pokarmowy: 35.56 g; suma cukrów prostych: 80.33 g; Woda: 1434.59 g; Popiół: 20.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-07Dieta: 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), Twarożek z rzodkiewką 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ogórek konserwowy 50g , Salata 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), Palki z kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka wiosenna 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, 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), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2759.10 kcal; Energia: 11555.77 kJ; Białko ogółem: 130.38 g; białko zwierzęce: 93.37 g; białko roślinne: 37.01 g; Tłuszcz: 104.59 g; Węglowodany ogółem: 353.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.25 g; Sód: 4168.24 mg; Potas: 5538.53 mg; Wapń: 1162.77 mg; Fosfor: 2222.14 mg; Błonnik pokarmowy: 31.87 g; suma cukrów prostych: 67.14 g; Woda: 1702.59 g; Popiół: 25.57 g;		
niedziela 2025-09-07Dieta: 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), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 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), Palki z kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Marchewka gotowana 120g (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), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2737.50 kcal; Energia: 11466.20 kJ; Białko ogółem: 128.46 g; białko zwierzęce: 91.39 g; białko roślinne: 37.07 g; Tłuszcz: 102.94 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.51 g; Sód: 3969.38 mg; Potas: 5534.90 mg; Wapń: 1129.51 mg; Fosfor: 2141.93 mg; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; suma cukrów prostych: 65.22 g; Woda: 1653.64 g; Popiół: 23.99 g;		
niedziela 2025-09-07Dieta: 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), Twarożek z rzodkiewką 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 100g ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Palki z kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka wiosenna 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, 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), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2770.59 kcal; Energia: 11597.64 kJ; Białko ogółem: 127.70 g; białko zwierzęce: 89.31 g; białko roślinne: 38.39 g; Tłuszcz: 107.12 g; Węglowodany ogółem: 358.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.31 g; Sód: 3623.09 mg; Potas: 5727.17 mg; Wapń: 1049.15 mg; Fosfor: 2218.63 mg; Błonnik pokarmowy: 37.46 g; suma cukrów prostych: 67.06 g; Woda: 1687.99 g; Popiół: 24.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-07Dieta: 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), Twarożek z rzodkiewką 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), 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), Palki z kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka wiosenna 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, 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), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2816.60 kcal; Energia: 11797.77 kJ; Białko ogółem: 134.38 g; białko zwierzęce: 96.97 g; białko roślinne: 37.41 g; Tłuszcz: 106.14 g; Węglowodany ogółem: 361.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.18 g; Sód: 4025.74 mg; Potas: 5822.53 mg; Wapń: 1297.77 mg; Fosfor: 2323.64 mg; Błonnik pokarmowy: 32.77 g; suma cukrów prostych: 72.19 g; Woda: 1788.79 g; Popiół: 26.02 g;		
niedziela 2025-09-07Dieta: 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), Twarożek z rzodkiewką 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), 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), Palki z kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka wiosenna 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, 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), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2816.60 kcal; Energia: 11797.77 kJ; Białko ogółem: 134.38 g; białko zwierzęce: 96.97 g; białko roślinne: 37.41 g; Tłuszcz: 106.14 g; Węglowodany ogółem: 361.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.18 g; Sód: 4025.74 mg; Potas: 5822.53 mg; Wapń: 1297.77 mg; Fosfor: 2323.64 mg; Błonnik pokarmowy: 32.77 g; suma cukrów prostych: 72.19 g; Woda: 1788.79 g; Popiół: 26.02 g;		
poniedziałek 2025-09-08Dieta: 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 , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 150g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (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 szpizarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2881.10 kcal; Energia: 12064.83 kJ; Białko ogółem: 102.33 g; białko zwierzęce: 64.97 g; białko roślinne: 37.36 g; Tłuszcz: 130.34 g; Węglowodany ogółem: 356.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.22 g; Sód: 2725.93 mg; Potas: 4773.20 mg; Wapń: 997.25 mg; Fosfor: 1727.66 mg; Błonnik pokarmowy: 32.67 g; suma cukrów prostych: 78.01 g; Woda: 1244.54 g; Popiół: 21.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-08 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: Nektarynka 150g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i masłem 300g (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), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2654.29 kcal; Energia: 11115.35 kJ; Białko ogółem: 98.88 g; białko zwierzęce: 54.18 g; białko roślinne: 36.80 g; Tłuszcz: 109.03 g; Węglowodany ogółem: 348.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.11 g; Sód: 1783.03 mg; Potas: 4629.10 mg; Wapń: 933.45 mg; Fosfor: 1540.76 mg; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; suma cukrów prostych: 75.05 g; Woda: 1219.94 g; Popiół: 18.10 g;		
poniedziałek 2025-09-08 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), Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Nektarynka 150g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mięso z udka kurczaka duszone w sosie własnym 160g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), 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: 3068.89 kcal; Energia: 12843.37 kJ; Białko ogółem: 134.97 g; białko zwierzęce: 87.38 g; białko roślinne: 47.59 g; Tłuszcz: 122.07 g; Węglowodany ogółem: 399.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.62 g; Sód: 3866.88 mg; Potas: 5938.08 mg; Wapń: 887.22 mg; Fosfor: 2277.71 mg; Błonnik pokarmowy: 44.72 g; suma cukrów prostych: 67.60 g; Woda: 1582.67 g; Popiół: 26.36 g;		
poniedziałek 2025-09-08 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), Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 150g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i masłem 300g (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 , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3042.10 kcal; Energia: 12740.83 kJ; Białko ogółem: 119.08 g; białko zwierzęce: 81.77 g; białko roślinne: 37.31 g; Tłuszcz: 134.59 g; Węglowodany ogółem: 370.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 63.75 g; Sód: 2418.43 mg; Potas: 4966.70 mg; Wapń: 1077.75 mg; Fosfor: 1928.66 mg; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; suma cukrów prostych: 90.96 g; Woda: 1309.44 g; Popiół: 21.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-08		
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), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Nektarynka 150g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i masłem 300g (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 , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3042.10 kcal; Energia: 12740.83 kJ; Białko ogółem: 119.08 g; białko zwierzęce: 81.77 g; białko roślinne: 37.31 g; Tłuszcz: 134.59 g; Węglowodany ogółem: 370.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 63.75 g; Sód: 2418.43 mg; Potas: 4966.70 mg; Wapń: 1077.75 mg; Fosfor: 1928.66 mg; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; suma cukrów prostych: 90.96 g; Woda: 1309.44 g; Popiół: 21.26 g;		
wtorek 2025-09-09		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Wątróbka duszona w sosie własnym 140g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Papryka 40g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2986.19 kcal; Energia: 12511.24 kJ; Białko ogółem: 118.92 g; białko zwierzęce: 72.59 g; białko roślinne: 36.76 g; Tłuszcz: 111.41 g; Węglowodany ogółem: 407.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.31 g; Sód: 3884.31 mg; Potas: 5266.92 mg; Wapń: 1441.82 mg; Fosfor: 2323.66 mg; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; suma cukrów prostych: 114.01 g; Woda: 1768.16 g; Popiół: 25.78 g;		
wtorek 2025-09-09		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Wątróbka duszona w sosie własnym 140g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Brokuły parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2841.97 kcal; Energia: 11907.29 kJ; Białko ogółem: 118.68 g; białko zwierzęce: 66.41 g; białko roślinne: 42.70 g; Tłuszcz: 94.39 g; Węglowodany ogółem: 401.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.36 g; Sód: 3276.56 mg; Potas: 5264.13 mg; Wapń: 1114.94 mg; Fosfor: 2054.85 mg; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; suma cukrów prostych: 109.28 g; Woda: 1804.13 g; Popiół: 24.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-09		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt,	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Wątróbka duszona w sosie własnym 140g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLEKO),	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 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2869.11 kcal; Energia: 12008.00 kJ; Białko ogółem: 118.00 g; białko zwierzęce: 70.34 g; białko roślinne: 38.09 g; Tłuszcz: 106.62 g; Węglowodany ogółem: 394.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.29 g; Sód: 3231.86 mg; Potas: 5331.75 mg; Wapń: 1307.80 mg; Fosfor: 2316.69 mg; Błonnik pokarmowy: 37.95 g; suma cukrów prostych: 96.38 g; Woda: 1545.11 g; Popiół: 23.91 g;		
wtorek 2025-09-09		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt,	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Wątróbka duszona w sosie własnym 140g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 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 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3278.99 kcal; Energia: 13735.14 kJ; Białko ogółem: 126.75 g; białko zwierzęce: 74.99 g; białko roślinne: 42.19 g; Tłuszcz: 119.46 g; Węglowodany ogółem: 455.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.84 g; Sód: 4023.61 mg; Potas: 5410.42 mg; Wapń: 1479.12 mg; Fosfor: 2409.76 mg; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; suma cukrów prostych: 122.52 g; Woda: 1813.16 g; Popiół: 26.54 g;		
wtorek 2025-09-09		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt,	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Wątróbka duszona w sosie własnym 140g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 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 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3197.43 kcal; Energia: 13393.81 kJ; Białko ogółem: 124.35 g; białko zwierzęce: 72.96 g; białko roślinne: 41.82 g; Tłuszcz: 112.02 g; Węglowodany ogółem: 453.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.97 g; Sód: 3927.66 mg; Potas: 5376.86 mg; Wapń: 1464.63 mg; Fosfor: 2363.72 mg; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; suma cukrów prostych: 121.75 g; Woda: 1791.78 g; Popiół: 26.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Zupa barszcz biały z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka drobiowa 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka colesław 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 40g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2815.14 kcal; Energia: 11790.60 kJ; Białko ogółem: 117.13 g; białko zwierzęce: 78.92 g; białko roślinne: 38.21 g; Tłuszcz: 100.79 g; Węglowodany ogółem: 389.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.47 g; Sód: 3821.34 mg; Potas: 5179.30 mg; Wapń: 1150.77 mg; Fosfor: 2040.55 mg; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; suma cukrów prostych: 92.89 g; Woda: 1551.43 g; Popiół: 23.99 g;		
środa 2025-09-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Zupa barszcz biały z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka drobiowa 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Dynia parowana 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 40g (MLEKO), 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: 2681.48 kcal; Energia: 11230.97 kJ; Białko ogółem: 117.53 g; białko zwierzęce: 78.32 g; białko roślinne: 39.21 g; Tłuszcz: 87.99 g; Węglowodany ogółem: 383.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.61 g; Sód: 3640.13 mg; Potas: 5331.45 mg; Wapń: 1149.16 mg; Fosfor: 2026.30 mg; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; suma cukrów prostych: 87.30 g; Woda: 1563.63 g; Popiół: 23.68 g;		
środa 2025-09-10Dieta: 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 delikat z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Zupa barszcz biały z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka drobiowa 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka colesław 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jabłko 200g,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 40g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2680.51 kcal; Energia: 11215.78 kJ; Białko ogółem: 113.05 g; białko zwierzęce: 74.68 g; białko roślinne: 38.36 g; Tłuszcz: 107.98 g; Węglowodany ogółem: 351.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.55 g; Sód: 3689.54 mg; Potas: 5517.74 mg; Wapń: 899.20 mg; Fosfor: 1933.74 mg; Błonnik pokarmowy: 40.22 g; suma cukrów prostych: 54.29 g; Woda: 1536.53 g; Popiół: 23.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt, Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Zupa barszcz biały z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka drobiowa 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka colesław 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jabłko 200g,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 40g (MLEKO), 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: 2907.14 kcal; Energia: 12176.60 kJ; Białko ogółem: 117.93 g; białko zwierzęce: 78.92 g; białko roślinne: 39.01 g; Tłuszcz: 101.59 g; Węglowodany ogółem: 413.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.55 g; Sód: 3825.34 mg; Potas: 5447.30 mg; Wapń: 1158.77 mg; Fosfor: 2058.55 mg; Błonnik pokarmowy: 36.70 g; suma cukrów prostych: 99.09 g; Woda: 1725.03 g; Popiół: 24.59 g;		
środa 2025-09-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt, Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Zupa barszcz biały z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka drobiowa 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka colesław 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jabłko 200g,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 40g (MLEKO), 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: 2907.14 kcal; Energia: 12176.60 kJ; Białko ogółem: 117.93 g; białko zwierzęce: 78.92 g; białko roślinne: 39.01 g; Tłuszcz: 101.59 g; Węglowodany ogółem: 413.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.55 g; Sód: 3825.34 mg; Potas: 5447.30 mg; Wapń: 1158.77 mg; Fosfor: 2058.55 mg; Błonnik pokarmowy: 36.70 g; suma cukrów prostych: 99.09 g; Woda: 1725.03 g; Popiół: 24.59 g;		

Dietetyk

.....