

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-11Dieta: 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), Pasta z sera żółtego 60g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2703.68 kcal; Energia: 11323.94 kJ; Białko ogółem: 109.86 g; białko zwierzęce: 73.62 g; białko roślinne: 36.23 g; Tłuszcz: 110.04 g; Węglowodany ogółem: 349.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.75 g; Sód: 4535.41 mg; Potas: 3977.49 mg; Wapń: 1577.92 mg; Fosfor: 2079.03 mg; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; suma cukrów prostych: 72.92 g; Woda: 1317.65 g; Popiół: 23.65 g;		
czwartek 2025-09-11Dieta: 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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Buraki gotowane 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: 2691.75 kcal; Energia: 11270.39 kJ; Białko ogółem: 114.99 g; białko zwierzęce: 77.96 g; białko roślinne: 37.03 g; Tłuszcz: 104.10 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.68 g; Sód: 3774.41 mg; Potas: 4093.93 mg; Wapń: 1158.83 mg; Fosfor: 1970.70 mg; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; suma cukrów prostych: 75.16 g; Woda: 1376.52 g; Popiół: 21.19 g;		
czwartek 2025-09-11Dieta: 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), Pasta z sera żółtego 60g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 100g ,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 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), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2619.62 kcal; Energia: 10966.08 kJ; Białko ogółem: 105.47 g; białko zwierzęce: 69.45 g; białko roślinne: 36.02 g; Tłuszcz: 106.50 g; Węglowodany ogółem: 343.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.19 g; Sód: 4365.65 mg; Potas: 3774.93 mg; Wapń: 1427.33 mg; Fosfor: 2076.03 mg; Błonnik pokarmowy: 35.42 g; suma cukrów prostych: 63.73 g; Woda: 1260.14 g; Popiół: 22.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-11		
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), Pasta z sera żółtego 60g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2765.68 kcal; Energia: 11584.94 kJ; Białko ogółem: 113.56 g; białko zwierzęce: 77.22 g; białko roślinne: 36.33 g; Tłuszcz: 111.54 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.66 g; Sód: 4583.41 mg; Potas: 4147.49 mg; Wapń: 1711.92 mg; Fosfor: 2175.03 mg; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; suma cukrów prostych: 80.12 g; Woda: 1402.85 g; Popiół: 24.45 g;		
czwartek 2025-09-11		
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), Serek włoski 70g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Buraki gotowane 150g , 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: 2600.25 kcal; Energia: 10890.39 kJ; Białko ogółem: 113.89 g; białko zwierzęce: 81.96 g; białko roślinne: 31.93 g; Tłuszcz: 103.90 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.19 g; Sód: 3382.91 mg; Potas: 4122.43 mg; Wapń: 1301.83 mg; Fosfor: 2025.20 mg; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; suma cukrów prostych: 82.21 g; Woda: 1433.82 g; Popiół: 20.64 g;		
piątek 2025-09-12		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kiełbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 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), Schab ze spizarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 3065.69 kcal; Energia: 12844.66 kJ; Białko ogółem: 108.18 g; białko zwierzęce: 70.03 g; białko roślinne: 35.10 g; Tłuszcz: 118.98 g; Węglowodany ogółem: 424.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.81 g; Sód: 3960.43 mg; Potas: 5918.75 mg; Wapń: 1221.13 mg; Fosfor: 1798.15 mg; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; suma cukrów prostych: 89.96 g; Woda: 1621.43 g; Popiół: 26.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-12		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 100g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 100g (GLUTEN, ORZECZY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Cukinia parowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECZY, SEZAM), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECZY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2486.71 kcal; Energia: 10412.30 kJ; Białko ogółem: 101.64 g; białko zwierzęce: 65.27 g; białko roślinne: 35.22 g; Tłuszcz: 73.67 g; Węglowodany ogółem: 381.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.65 g; Sód: 2817.78 mg; Potas: 5953.51 mg; Wapń: 923.17 mg; Fosfor: 1666.20 mg; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; suma cukrów prostych: 92.65 g; Woda: 1655.78 g; Popiół: 22.64 g;		
piątek 2025-09-12		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 100g (GLUTEN, ORZECZY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g (GLUTEN, ORZECZY, GORCZYCA, SEZAM), 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, ORZECZY, SEZAM), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 3218.41 kcal; Energia: 13477.26 kJ; Białko ogółem: 124.84 g; białko zwierzęce: 77.03 g; białko roślinne: 44.76 g; Tłuszcz: 118.59 g; Węglowodany ogółem: 455.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.59 g; Sód: 4381.11 mg; Potas: 6160.11 mg; Wapń: 1090.71 mg; Fosfor: 2057.41 mg; Błonnik pokarmowy: 44.92 g; suma cukrów prostych: 78.87 g; Woda: 1573.95 g; Popiół: 27.67 g;		
piątek 2025-09-12		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g (GLUTEN, ORZECZY, 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, ORZECZY, SEZAM), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECZY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 3355.69 kcal; Energia: 14056.66 kJ; Białko ogółem: 115.88 g; białko zwierzęce: 72.43 g; białko roślinne: 40.40 g; Tłuszcz: 126.98 g; Węglowodany ogółem: 471.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.33 g; Sód: 4099.43 mg; Potas: 6036.75 mg; Wapń: 1257.13 mg; Fosfor: 1881.15 mg; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; suma cukrów prostych: 98.46 g; Woda: 1657.33 g; Popiół: 26.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-12		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 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), Schab ze szpizarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Twarożek z ziołami 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 3326.17 kcal; Energia: 13932.24 kJ; Białko ogółem: 117.49 g; białko zwierzęce: 74.04 g; białko roślinne: 40.40 g; Tłuszcz: 122.85 g; Węglowodany ogółem: 471.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.88 g; Sód: 4116.60 mg; Potas: 6023.26 mg; Wapń: 1245.44 mg; Fosfor: 1908.93 mg; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; suma cukrów prostych: 98.83 g; Woda: 1649.89 g; Popiół: 26.91 g;		
sobota 2025-09-13		
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), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Karkówka wieprzowa duszona w sosie własnym 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, „ ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), 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), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3002.90 kcal; Energia: 12575.43 kJ; Białko ogółem: 129.38 g; białko zwierzęce: 78.84 g; białko roślinne: 40.97 g; Tłuszcz: 121.57 g; Węglowodany ogółem: 379.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.39 g; Sód: 4192.61 mg; Potas: 5412.60 mg; Wapń: 1175.96 mg; Fosfor: 2005.91 mg; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; suma cukrów prostych: 82.90 g; Woda: 1717.39 g; Popiół: 26.37 g;		
sobota 2025-09-13		
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), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Marchewka gotowana 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), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2805.82 kcal; Energia: 11751.95 kJ; Białko ogółem: 141.97 g; białko zwierzęce: 90.80 g; białko roślinne: 41.60 g; Tłuszcz: 90.89 g; Węglowodany ogółem: 385.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.38 g; Sód: 3063.38 mg; Potas: 5753.76 mg; Wapń: 1101.26 mg; Fosfor: 2117.84 mg; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; suma cukrów prostych: 83.60 g; Woda: 1770.48 g; Popiół: 22.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-13		
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), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Arbuz 200g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Karkówka wieprzowa duszona w sosie własnym 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, „ ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 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), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3277.14 kcal; Energia: 13721.30 kJ; Białko ogółem: 147.39 g; białko zwierzęce: 85.88 g; białko roślinne: 51.94 g; Tłuszcz: 132.65 g; Węglowodany ogółem: 416.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.45 g; Sód: 4360.71 mg; Potas: 5756.24 mg; Wapń: 1082.59 mg; Fosfor: 2289.40 mg; Błonnik pokarmowy: 45.72 g; suma cukrów prostych: 65.89 g; Woda: 1714.27 g; Popiół: 27.87 g;		
sobota 2025-09-13		
Dieta: 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), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Karkówka wieprzowa duszona w sosie własnym 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, „ ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3093.95 kcal; Energia: 12957.83 kJ; Białko ogółem: 131.83 g; białko zwierzęce: 78.84 g; białko roślinne: 43.42 g; Tłuszcz: 122.61 g; Węglowodany ogółem: 399.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.57 g; Sód: 4216.06 mg; Potas: 5610.30 mg; Wapń: 1186.01 mg; Fosfor: 2080.71 mg; Błonnik pokarmowy: 36.48 g; suma cukrów prostych: 84.89 g; Woda: 1738.28 g; Popiół: 26.96 g;		
sobota 2025-09-13		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Arbuz 200g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Karkówka wieprzowa duszona w sosie własnym 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, „ ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3108.28 kcal; Energia: 13016.10 kJ; Białko ogółem: 128.81 g; białko zwierzęce: 75.64 g; białko roślinne: 43.61 g; Tłuszcz: 126.50 g; Węglowodany ogółem: 397.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.67 g; Sód: 4681.70 mg; Potas: 5675.91 mg; Wapń: 1190.71 mg; Fosfor: 2140.80 mg; Błonnik pokarmowy: 36.23 g; suma cukrów prostych: 85.29 g; Woda: 1749.87 g; Popiół: 27.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-14Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 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), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2615.34 kcal; Energia: 10958.80 kJ; Białko ogółem: 127.28 g; białko zwierzęce: 94.89 g; białko roślinne: 32.39 g; Tłuszcz: 106.25 g; Węglowodany ogółem: 314.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.76 g; Sód: 4386.07 mg; Potas: 5304.82 mg; Wapń: 877.93 mg; Fosfor: 2093.91 mg; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; suma cukrów prostych: 59.91 g; Woda: 1710.69 g; Popiół: 24.96 g;		
niedziela 2025-09-14Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), 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 , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka parowane 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 300g , Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2479.40 kcal; Energia: 10383.16 kJ; Białko ogółem: 129.03 g; białko zwierzęce: 94.82 g; białko roślinne: 34.21 g; Tłuszcz: 88.72 g; Węglowodany ogółem: 318.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.32 g; Sód: 3715.72 mg; Potas: 5553.21 mg; Wapń: 975.02 mg; Fosfor: 2048.41 mg; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; suma cukrów prostych: 62.13 g; Woda: 1654.66 g; Popiół: 23.68 g;		
niedziela 2025-09-14Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Sałata 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 , 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), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2715.08 kcal; Energia: 11368.67 kJ; Białko ogółem: 128.40 g; białko zwierzęce: 93.23 g; białko roślinne: 35.17 g; Tłuszcz: 110.78 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.73 g; Sód: 3904.67 mg; Potas: 5625.46 mg; Wapń: 867.56 mg; Fosfor: 2213.90 mg; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; suma cukrów prostych: 70.05 g; Woda: 1651.56 g; Popiół: 24.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-14Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 300g , Mizeria z ogórka zielonego ze śmietaną 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2708.09 kcal; Energia: 10939.80 kJ; Białko ogółem: 128.58 g; białko zwierzęce: 94.89 g; białko roślinne: 32.69 g; Tłuszcz: 108.00 g; Węglowodany ogółem: 332.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.11 g; Sód: 4195.57 mg; Potas: 5418.82 mg; Wapń: 878.93 mg; Fosfor: 2099.41 mg; Błonnik pokarmowy: 38.29 g; suma cukrów prostych: 59.66 g; Woda: 1711.69 g; Popiół: 24.61 g;		
niedziela 2025-09-14Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 300g , Mizeria z ogórka zielonego ze śmietaną 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2708.09 kcal; Energia: 10939.80 kJ; Białko ogółem: 128.58 g; białko zwierzęce: 94.89 g; białko roślinne: 32.69 g; Tłuszcz: 108.00 g; Węglowodany ogółem: 332.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.11 g; Sód: 4195.57 mg; Potas: 5418.82 mg; Wapń: 878.93 mg; Fosfor: 2099.41 mg; Błonnik pokarmowy: 38.29 g; suma cukrów prostych: 59.66 g; Woda: 1711.69 g; Popiół: 24.61 g;		
poniedziałek 2025-09-15Dieta: 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), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek włoski 70g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ryż biały gotowany 200g , Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , 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: 2891.50 kcal; Energia: 11762.45 kJ; Białko ogółem: 128.60 g; białko zwierzęce: 98.25 g; białko roślinne: 29.91 g; Tłuszcz: 132.40 g; Węglowodany ogółem: 321.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.30 g; Sód: 2963.35 mg; Potas: 3347.43 mg; Wapń: 930.50 mg; Fosfor: 1866.36 mg; Błonnik pokarmowy: 25.38 g; suma cukrów prostych: 62.59 g; Woda: 1100.79 g; Popiół: 17.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-15 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), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 123g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ryż biały gotowany 200g, Cukinia parowana 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), 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: 2596.58 kcal; Energia: 10527.58 kJ; Białko ogółem: 128.48 g; białko zwierzęce: 97.71 g; białko roślinne: 30.33 g; Tłuszcz: 99.83 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.14 g; Sód: 2494.26 mg; Potas: 3301.65 mg; Wapń: 897.41 mg; Fosfor: 1823.20 mg; Błonnik pokarmowy: 21.81 g; suma cukrów prostych: 60.80 g; Woda: 1117.60 g; Popiół: 16.38 g;		
poniedziałek 2025-09-15 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), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek włoski 70g (MLEKO), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 123g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ryż biały gotowany 200g, Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 120g (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 fromage 80g, Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2997.74 kcal; Energia: 12198.32 kJ; Białko ogółem: 125.32 g; białko zwierzęce: 92.49 g; białko roślinne: 32.39 g; Tłuszcz: 143.68 g; Węglowodany ogółem: 330.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 69.26 g; Sód: 2679.45 mg; Potas: 3569.07 mg; Wapń: 932.13 mg; Fosfor: 1916.85 mg; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; suma cukrów prostych: 63.98 g; Woda: 1048.27 g; Popiół: 17.78 g;		
poniedziałek 2025-09-15 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), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek włoski 70g (MLEKO), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 123g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ryż biały gotowany 200g, Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 120g (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 fromage 80g, 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: 2953.50 kcal; Energia: 12023.45 kJ; Białko ogółem: 132.30 g; białko zwierzęce: 101.85 g; białko roślinne: 30.01 g; Tłuszcz: 133.90 g; Węglowodany ogółem: 330.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 66.21 g; Sód: 3011.35 mg; Potas: 3517.43 mg; Wapń: 1064.50 mg; Fosfor: 1962.36 mg; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; suma cukrów prostych: 69.79 g; Woda: 1185.99 g; Popiół: 18.77 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-15		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek włoski 70g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ryż biały gotowany 200g , Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 120g (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), 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: 2555.30 kcal; Energia: 10355.65 kJ; Białko ogółem: 128.06 g; białko zwierzęce: 101.71 g; białko roślinne: 25.91 g; Tłuszcz: 103.80 g; Węglowodany ogółem: 300.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.00 g; Sód: 2189.95 mg; Potas: 3429.03 mg; Wapń: 1071.90 mg; Fosfor: 1874.36 mg; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; suma cukrów prostych: 68.09 g; Woda: 1167.37 g; Popiół: 16.33 g;		
wtorek 2025-09-16		
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 , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Śliwka 150g ,	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 70g (MLEKO, LAKTOZA), 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: 2748.80 kcal; Energia: 11519.08 kJ; Białko ogółem: 125.15 g; białko zwierzęce: 80.08 g; białko roślinne: 35.51 g; Tłuszcz: 98.43 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.82 g; Sód: 3668.58 mg; Potas: 5726.64 mg; Wapń: 1155.55 mg; Fosfor: 2164.39 mg; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; suma cukrów prostych: 99.72 g; Woda: 1766.81 g; Popiół: 24.94 g;		
wtorek 2025-09-16		
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 jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Śliwka 150g ,	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 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: 2768.30 kcal; Energia: 11596.48 kJ; Białko ogółem: 127.10 g; białko zwierzęce: 78.28 g; białko roślinne: 39.26 g; Tłuszcz: 97.93 g; Węglowodany ogółem: 365.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.78 g; Sód: 3590.08 mg; Potas: 5606.04 mg; Wapń: 1072.15 mg; Fosfor: 2044.99 mg; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; suma cukrów prostych: 95.96 g; Woda: 1787.87 g; Popiół: 24.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-16		
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 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Śliwka 150g ,	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty białej z zieleńią 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2497.85 kcal; Energia: 10452.12 kJ; Białko ogółem: 121.31 g; białko zwierzęce: 75.39 g; białko roślinne: 36.35 g; Tłuszcz: 84.93 g; Węglowodany ogółem: 343.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.09 g; Sód: 2512.26 mg; Potas: 5489.39 mg; Wapń: 973.02 mg; Fosfor: 2114.89 mg; Błonnik pokarmowy: 34.79 g; suma cukrów prostych: 67.12 g; Woda: 1442.41 g; Popiół: 21.32 g;		
wtorek 2025-09-16		
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 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Śliwka 150g ,	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 70g (MLEKO, LAKTOZA), 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: 3038.80 kcal; Energia: 12731.08 kJ; Białko ogółem: 132.85 g; białko zwierzęce: 82.48 g; białko roślinne: 40.81 g; Tłuszcz: 106.43 g; Węglowodany ogółem: 415.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.34 g; Sód: 3807.58 mg; Potas: 5844.64 mg; Wapń: 1191.55 mg; Fosfor: 2247.39 mg; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; suma cukrów prostych: 108.22 g; Woda: 1802.71 g; Popiół: 25.64 g;		
wtorek 2025-09-16		
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 krupnik z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 70g (MLEKO, LAKTOZA), 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: 3146.80 kcal; Energia: 13185.08 kJ; Białko ogółem: 134.05 g; białko zwierzęce: 82.48 g; białko roślinne: 42.01 g; Tłuszcz: 106.83 g; Węglowodany ogółem: 444.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.42 g; Sód: 3811.58 mg; Potas: 6080.64 mg; Wapń: 1215.55 mg; Fosfor: 2277.39 mg; Błonnik pokarmowy: 35.37 g; suma cukrów prostych: 111.82 g; Woda: 1971.71 g; Popiół: 26.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-17		
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 delikatne 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 kalafiorowa z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), 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), Pasztet drobiowy 70g, 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: 2575.48 kcal; Energia: 10792.60 kJ; Białko ogółem: 105.26 g; białko zwierzęce: 69.27 g; białko roślinne: 35.99 g; Tłuszcz: 91.28 g; Węglowodany ogółem: 360.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.33 g; Sód: 3462.69 mg; Potas: 4683.04 mg; Wapń: 874.81 mg; Fosfor: 1746.72 mg; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; suma cukrów prostych: 76.78 g; Woda: 1499.32 g; Popiół: 21.03 g;		
środa 2025-09-17		
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 delikatne 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 kalafiorowa z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet z indyka 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Dynia parowana 150g, 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: 2541.25 kcal; Energia: 10644.16 kJ; Białko ogółem: 116.66 g; białko zwierzęce: 80.12 g; białko roślinne: 36.54 g; Tłuszcz: 84.24 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.89 g; Sód: 2971.88 mg; Potas: 5053.90 mg; Wapń: 983.99 mg; Fosfor: 1889.46 mg; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; suma cukrów prostych: 80.66 g; Woda: 1533.87 g; Popiół: 20.68 g;		
środa 2025-09-17		
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, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Mizeria z ogórka zielonego z jogurtem naturalnym 150g (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 70g, 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: 2600.92 kcal; Energia: 10890.07 kJ; Białko ogółem: 98.83 g; białko zwierzęce: 57.87 g; białko roślinne: 40.96 g; Tłuszcz: 97.01 g; Węglowodany ogółem: 369.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.75 g; Sód: 3273.49 mg; Potas: 5212.48 mg; Wapń: 669.64 mg; Fosfor: 1695.91 mg; Błonnik pokarmowy: 38.35 g; suma cukrów prostych: 63.92 g; Woda: 1505.49 g; Popiół: 21.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-17		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt, Szynka delikatne 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 kalafiorowa z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Mizeria z ogórka zielonego ze śmietaną 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Brzoskwinia 200g,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Paszтет drobiowy 70g, 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: 2667.48 kcal; Energia: 11180.60 kJ; Białko ogółem: 107.26 g; białko zwierzęce: 69.27 g; białko roślinne: 37.99 g; Tłuszcz: 91.68 g; Węglowodany ogółem: 384.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.37 g; Sód: 3468.69 mg; Potas: 5083.04 mg; Wapń: 892.81 mg; Fosfor: 1794.72 mg; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; suma cukrów prostych: 87.18 g; Woda: 1671.92 g; Popiół: 22.23 g;		
środa 2025-09-17		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt, Szynka delikatne 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 kalafiorowa z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Mizeria z ogórka zielonego ze śmietaną 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Brzoskwinia 200g,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Paszтет drobiowy 70g, 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: 2667.48 kcal; Energia: 11180.60 kJ; Białko ogółem: 107.26 g; białko zwierzęce: 69.27 g; białko roślinne: 37.99 g; Tłuszcz: 91.68 g; Węglowodany ogółem: 384.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.37 g; Sód: 3468.69 mg; Potas: 5083.04 mg; Wapń: 892.81 mg; Fosfor: 1794.72 mg; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; suma cukrów prostych: 87.18 g; Woda: 1671.92 g; Popiół: 22.23 g;		
czwartek 2025-09-18		
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 konserwowy 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos boloński 140g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUTEN, JAJA), Gruszka 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, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2526.75 kcal; Energia: 10584.83 kJ; Białko ogółem: 103.50 g; białko zwierzęce: 66.97 g; białko roślinne: 36.54 g; Tłuszcz: 93.58 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.72 g; Sód: 3626.20 mg; Potas: 3787.47 mg; Wapń: 1072.31 mg; Fosfor: 1754.72 mg; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; suma cukrów prostych: 66.67 g; Woda: 1310.54 g; Popiół: 20.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-18 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), Szyńska 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 brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos boloński 140g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUTEN, JAJA), Gruszka 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: 2508.78 kcal; Energia: 10508.19 kJ; Białko ogółem: 111.22 g; białko zwierzęce: 74.19 g; białko roślinne: 37.03 g; Tłuszcz: 89.35 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.16 g; Sód: 3073.22 mg; Potas: 3723.52 mg; Wapń: 1107.75 mg; Fosfor: 1792.89 mg; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; suma cukrów prostych: 65.40 g; Woda: 1320.71 g; Popiół: 18.49 g;		
czwartek 2025-09-18 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), Szyńska krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Brzoskwinia 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos boloński 140g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron razowy gotowany 200g (GLUTEN, JAJA), Gruszka 150g , 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: 2361.44 kcal; Energia: 9892.10 kJ; Białko ogółem: 98.34 g; białko zwierzęce: 62.91 g; białko roślinne: 29.75 g; Tłuszcz: 96.27 g; Węglowodany ogółem: 304.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.64 g; Sód: 3081.26 mg; Potas: 3914.11 mg; Wapń: 940.49 mg; Fosfor: 1667.41 mg; Błonnik pokarmowy: 32.25 g; suma cukrów prostych: 69.91 g; Woda: 1291.26 g; Popiół: 18.77 g;		
czwartek 2025-09-18 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), Szyńska krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos boloński 140g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUTEN, JAJA), Gruszka 150g , 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 , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2584.25 kcal; Energia: 10826.83 kJ; Białko ogółem: 107.50 g; białko zwierzęce: 70.57 g; białko roślinne: 36.94 g; Tłuszcz: 95.13 g; Węglowodany ogółem: 352.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.65 g; Sód: 3483.70 mg; Potas: 4071.47 mg; Wapń: 1207.31 mg; Fosfor: 1856.22 mg; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; suma cukrów prostych: 71.72 g; Woda: 1396.74 g; Popiół: 20.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-18		
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), Paprykarz 60g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, PSZENICA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos boloński 140g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUTEN, JAJA), Gruszka 150g , 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 , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2436.25 kcal; Energia: 10206.83 kJ; Białko ogółem: 103.30 g; białko zwierzęce: 70.47 g; białko roślinne: 32.84 g; Tłuszcz: 93.33 g; Węglowodany ogółem: 322.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.25 g; Sód: 3020.70 mg; Potas: 3955.47 mg; Wapń: 1191.31 mg; Fosfor: 1779.22 mg; Błonnik pokarmowy: 29.05 g; suma cukrów prostych: 70.52 g; Woda: 1368.84 g; Popiół: 19.00 g;		
piątek 2025-09-19		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet rybny z dorsza z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Dżem 25g 2szt , Papryka 40g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2758.53 kcal; Energia: 11556.91 kJ; Białko ogółem: 101.63 g; białko zwierzęce: 64.93 g; białko roślinne: 36.71 g; Tłuszcz: 92.50 g; Węglowodany ogółem: 412.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.12 g; Sód: 3873.54 mg; Potas: 6192.29 mg; Wapń: 1323.42 mg; Fosfor: 1958.13 mg; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; suma cukrów prostych: 116.60 g; Woda: 1739.21 g; Popiół: 26.73 g;		
piątek 2025-09-19		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Rosół z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet rybny z dorsza z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Marchewka gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2864.02 kcal; Energia: 11999.55 kJ; Białko ogółem: 106.34 g; białko zwierzęce: 67.06 g; białko roślinne: 39.28 g; Tłuszcz: 94.09 g; Węglowodany ogółem: 430.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.90 g; Sód: 3254.56 mg; Potas: 6094.23 mg; Wapń: 1037.90 mg; Fosfor: 1932.34 mg; Błonnik pokarmowy: 36.43 g; suma cukrów prostych: 120.15 g; Woda: 1783.05 g; Popiół: 23.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-19		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet rybny z dorsza z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszzonej 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: 3077.37 kcal; Energia: 12879.28 kJ; Białko ogółem: 131.11 g; białko zwierzęce: 83.22 g; białko roślinne: 47.89 g; Tłuszcz: 104.90 g; Węglowodany ogółem: 444.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.03 g; Sód: 4451.04 mg; Potas: 6537.73 mg; Wapń: 1283.15 mg; Fosfor: 2459.92 mg; Błonnik pokarmowy: 46.79 g; suma cukrów prostych: 89.86 g; Woda: 1647.16 g; Popiół: 28.94 g;		
piątek 2025-09-19		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet rybny z dorsza z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Dżem 25g 2szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3044.83 kcal; Energia: 12752.81 kJ; Białko ogółem: 109.26 g; białko zwierzęce: 67.33 g; białko roślinne: 41.94 g; Tłuszcz: 100.40 g; Węglowodany ogółem: 459.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.63 g; Sód: 4015.34 mg; Potas: 6349.29 mg; Wapń: 1358.72 mg; Fosfor: 2039.23 mg; Błonnik pokarmowy: 37.32 g; suma cukrów prostych: 125.11 g; Woda: 1786.11 g; Popiół: 27.44 g;		
piątek 2025-09-19		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet rybny z dorsza z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt , Jabłko 1szt , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3104.47 kcal; Energia: 13002.18 kJ; Białko ogółem: 112.90 g; białko zwierzęce: 70.69 g; białko roślinne: 42.21 g; Tłuszcz: 97.49 g; Węglowodany ogółem: 479.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.57 g; Sód: 4040.46 mg; Potas: 6447.41 mg; Wapń: 1359.22 mg; Fosfor: 2093.67 mg; Błonnik pokarmowy: 40.32 g; suma cukrów prostych: 131.32 g; Woda: 1894.73 g; Popiół: 27.86 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-20Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), 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: Brzoskwinia 200g ,	Zupa minestrone 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 pieczarkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, 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), Ser topiony trójkąt 17.5g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2639.66 kcal; Energia: 11064.11 kJ; Białko ogółem: 116.31 g; białko zwierzęce: 80.50 g; białko roślinne: 35.82 g; Tłuszcz: 97.05 g; Węglowodany ogółem: 357.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.41 g; Sód: 2999.30 mg; Potas: 3923.95 mg; Wapń: 1178.27 mg; Fosfor: 2026.73 mg; Błonnik pokarmowy: 34.03 g; suma cukrów prostych: 80.61 g; Woda: 1382.65 g; Popiół: 19.93 g;		
sobota 2025-09-20Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), 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 , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Brzoskwinia 200g ,	Zupa minestrone 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 koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, 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), Ser topiony trójkąt 17.5g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), 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: 2635.78 kcal; Energia: 11045.11 kJ; Białko ogółem: 116.23 g; białko zwierzęce: 80.00 g; białko roślinne: 36.23 g; Tłuszcz: 96.73 g; Węglowodany ogółem: 355.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.37 g; Sód: 2977.24 mg; Potas: 3913.07 mg; Wapń: 1150.35 mg; Fosfor: 1954.25 mg; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; suma cukrów prostych: 79.54 g; Woda: 1367.67 g; Popiół: 19.57 g;		
sobota 2025-09-20Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), 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 , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Brzoskwinia 200g ,	Zupa minestrone 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 pieczarkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, 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), Ser topiony trójkąt 17.5g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2827.90 kcal; Energia: 11842.98 kJ; Białko ogółem: 114.53 g; białko zwierzęce: 66.44 g; białko roślinne: 48.09 g; Tłuszcz: 106.03 g; Węglowodany ogółem: 398.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.27 g; Sód: 3252.40 mg; Potas: 4245.59 mg; Wapń: 871.90 mg; Fosfor: 2044.22 mg; Błonnik pokarmowy: 46.82 g; suma cukrów prostych: 57.50 g; Woda: 1297.92 g; Popiół: 20.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-20Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Brzoskwinia 200g,	Zupa minestrone 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 pieczarkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, 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), Ser topiony trójkąt 17.5g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), 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: 2672.16 kcal; Energia: 11201.11 kJ; Białko ogółem: 116.41 g; białko zwierzęce: 80.50 g; białko roślinne: 35.92 g; Tłuszcz: 97.00 g; Węglowodany ogółem: 366.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.40 g; Sód: 3022.80 mg; Potas: 4027.45 mg; Wapń: 1186.27 mg; Fosfor: 2030.73 mg; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; suma cukrów prostych: 88.51 g; Woda: 1473.85 g; Popiół: 19.98 g;		
sobota 2025-09-20Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Brzoskwinia 200g,	Zupa minestrone 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 pieczarkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, 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), Ser topiony trójkąt 17.5g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2678.66 kcal; Energia: 11229.11 kJ; Białko ogółem: 116.61 g; białko zwierzęce: 80.50 g; białko roślinne: 36.12 g; Tłuszcz: 97.15 g; Węglowodany ogółem: 367.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.42 g; Sód: 3020.30 mg; Potas: 4013.95 mg; Wapń: 1188.27 mg; Fosfor: 2035.73 mg; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; suma cukrów prostych: 88.51 g; Woda: 1471.95 g; Popiół: 20.03 g;		

Dietetyk

.....