

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-11Dieta: 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), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g,	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 jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2708.24 kcal; Energia: 11342.87 kJ; Białko ogółem: 124.99 g; białko zwierzęce: 80.30 g; białko roślinne: 35.12 g; Tłuszcz: 99.00 g; Węglowodany ogółem: 358.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.84 g; Sód: 3535.98 mg; Potas: 5791.25 mg; Wapń: 1220.39 mg; Fosfor: 2119.19 mg; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; suma cukrów prostych: 82.99 g; Woda: 1859.03 g; Popiół: 25.56 g;		
wtorek 2025-11-11Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g,	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 jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2789.96 kcal; Energia: 11680.01 kJ; Białko ogółem: 133.01 g; białko zwierzęce: 82.65 g; białko roślinne: 40.79 g; Tłuszcz: 94.83 g; Węglowodany ogółem: 375.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.57 g; Sód: 3525.61 mg; Potas: 5718.82 mg; Wapń: 1185.42 mg; Fosfor: 2052.75 mg; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; suma cukrów prostych: 82.34 g; Woda: 1861.18 g; Popiół: 25.50 g;		
wtorek 2025-11-11Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko 200g,	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 jasny 60ml (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: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2715.86 kcal; Energia: 11364.72 kJ; Białko ogółem: 122.16 g; białko zwierzęce: 73.97 g; białko roślinne: 38.62 g; Tłuszcz: 101.72 g; Węglowodany ogółem: 365.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.80 g; Sód: 3022.00 mg; Potas: 5734.49 mg; Wapń: 984.24 mg; Fosfor: 2151.64 mg; Błonnik pokarmowy: 40.96 g; suma cukrów prostych: 63.77 g; Woda: 1719.99 g; Popiół: 23.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-11		
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), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	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 jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2789.49 kcal; Energia: 11682.87 kJ; Białko ogółem: 127.09 g; białko zwierzęce: 80.30 g; białko roślinne: 37.22 g; Tłuszcz: 99.85 g; Węglowodany ogółem: 376.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.98 g; Sód: 3561.23 mg; Potas: 5932.25 mg; Wapń: 1232.64 mg; Fosfor: 2184.19 mg; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; suma cukrów prostych: 84.97 g; Woda: 1862.56 g; Popiół: 26.03 g;		
wtorek 2025-11-11		
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), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	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 jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2789.49 kcal; Energia: 11682.87 kJ; Białko ogółem: 127.09 g; białko zwierzęce: 80.30 g; białko roślinne: 37.22 g; Tłuszcz: 99.85 g; Węglowodany ogółem: 376.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.98 g; Sód: 3561.23 mg; Potas: 5932.25 mg; Wapń: 1232.64 mg; Fosfor: 2184.19 mg; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; suma cukrów prostych: 84.97 g; Woda: 1862.56 g; Popiół: 26.03 g;		
środa 2025-11-12		
Dieta: 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), Dżem 25g 2szt , Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Kisiel 250g ,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko sztuka mięsa drobiowego duszona w sosie 100g (GLUTEN), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 40g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2557.72 kcal; Energia: 10710.70 kJ; Białko ogółem: 93.20 g; białko zwierzęce: 56.31 g; białko roślinne: 36.89 g; Tłuszcz: 80.52 g; Węglowodany ogółem: 391.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.82 g; Sód: 3494.27 mg; Potas: 4720.01 mg; Wapń: 1147.39 mg; Fosfor: 1766.47 mg; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; suma cukrów prostych: 101.20 g; Woda: 1394.76 g; Popiół: 22.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-12Dieta: 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), Dżem 25g 2szt, Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Kisiel 250g,	Zupa ryżowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko sztuka mięsa drobiowego duszona w sosie 100g (GLUTEN), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Bukiet jarzyn 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (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: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2512.15 kcal; Energia: 10519.41 kJ; Białko ogółem: 94.45 g; białko zwierzęce: 55.75 g; białko roślinne: 38.70 g; Tłuszcz: 75.90 g; Węglowodany ogółem: 389.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.81 g; Sód: 3308.10 mg; Potas: 4708.35 mg; Wapń: 1094.69 mg; Fosfor: 1729.26 mg; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; suma cukrów prostych: 100.48 g; Woda: 1378.95 g; Popiół: 21.88 g;		
środa 2025-11-12Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko sztuka mięsa drobiowego duszona w sosie 100g (GLUTEN), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Mandarynka 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), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2455.46 kcal; Energia: 10273.81 kJ; Białko ogółem: 98.12 g; białko zwierzęce: 58.90 g; białko roślinne: 39.22 g; Tłuszcz: 82.11 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.54 g; Sód: 3544.14 mg; Potas: 5395.37 mg; Wapń: 1060.21 mg; Fosfor: 1859.09 mg; Błonnik pokarmowy: 39.57 g; suma cukrów prostych: 76.82 g; Woda: 1510.71 g; Popiół: 23.61 g;		
środa 2025-11-12Dieta: 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), Dżem 25g 2szt, Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Kisiel 250g,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko sztuka mięsa drobiowego duszona w sosie 100g (GLUTEN), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Mandarynka 200g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 40g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2641.72 kcal; Energia: 11062.70 kJ; Białko ogółem: 94.40 g; białko zwierzęce: 56.31 g; białko roślinne: 38.09 g; Tłuszcz: 80.92 g; Węglowodany ogółem: 413.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.86 g; Sód: 3496.27 mg; Potas: 5098.01 mg; Wapń: 1207.39 mg; Fosfor: 1802.47 mg; Błonnik pokarmowy: 33.83 g; suma cukrów prostych: 115.40 g; Woda: 1569.96 g; Popiół: 23.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-12		
Dieta: 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), Dżem 25g 2szt, Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Kisiel 250g,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko sztuka mięsa drobiowego duszona w sosie 100g (GLUTEN), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Mandarynka 200g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 40g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2641.72 kcal; Energia: 11062.70 kJ; Białko ogółem: 94.40 g; białko zwierzęce: 56.31 g; białko roślinne: 38.09 g; Tłuszcz: 80.92 g; Węglowodany ogółem: 413.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.86 g; Sód: 3496.27 mg; Potas: 5098.01 mg; Wapń: 1207.39 mg; Fosfor: 1802.47 mg; Błonnik pokarmowy: 33.83 g; suma cukrów prostych: 115.40 g; Woda: 1569.96 g; Popiół: 23.29 g;		
czwartek 2025-11-13		
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), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkę 123g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bigos z kapusty kiszonej i białej z kielbasą i łopatką wieprzową 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (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: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2443.01 kcal; Energia: 9891.82 kJ; Białko ogółem: 98.14 g; białko zwierzęce: 64.21 g; białko roślinne: 28.99 g; Tłuszcz: 103.17 g; Węglowodany ogółem: 302.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.64 g; Sód: 3885.70 mg; Potas: 3540.83 mg; Wapń: 1109.31 mg; Fosfor: 1594.21 mg; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; suma cukrów prostych: 71.57 g; Woda: 1276.68 g; Popiół: 20.16 g;		
czwartek 2025-11-13		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka krakowska parzona 40g („SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkę 123g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i masłem 250g (MLEKO, SELER), Cukinia duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (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: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2697.94 kcal; Energia: 10961.07 kJ; Białko ogółem: 102.89 g; białko zwierzęce: 70.97 g; białko roślinne: 31.48 g; Tłuszcz: 119.88 g; Węglowodany ogółem: 323.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.64 g; Sód: 2928.23 mg; Potas: 4406.45 mg; Wapń: 1036.72 mg; Fosfor: 1734.63 mg; Błonnik pokarmowy: 22.71 g; suma cukrów prostych: 73.17 g; Woda: 1268.25 g; Popiół: 19.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-13		
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), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (MLEKO, SELER), Cukinia duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 100g (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2817.53 kcal; Energia: 11460.14 kJ; Białko ogółem: 105.33 g; białko zwierzęce: 65.88 g; białko roślinne: 34.51 g; Tłuszcz: 129.24 g; Węglowodany ogółem: 337.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.19 g; Sód: 3101.06 mg; Potas: 4460.10 mg; Wapń: 904.98 mg; Fosfor: 1771.55 mg; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; suma cukrów prostych: 62.56 g; Woda: 1135.98 g; Popiół: 18.88 g;		
czwartek 2025-11-13		
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), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (MLEKO, SELER), Cukinia duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 100g (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: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2784.79 kcal; Energia: 11329.17 kJ; Białko ogółem: 97.54 g; białko zwierzęce: 61.98 g; białko roślinne: 30.62 g; Tłuszcz: 125.37 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.03 g; Sód: 2967.36 mg; Potas: 4495.56 mg; Wapń: 1133.35 mg; Fosfor: 1704.86 mg; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; suma cukrów prostych: 79.31 g; Woda: 1290.43 g; Popiół: 19.40 g;		
czwartek 2025-11-13		
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), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bigos z kapusty kiszzonej i białej z kielbasą i łopatką wieprzową 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 100g (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: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2357.01 kcal; Energia: 9532.82 kJ; Białko ogółem: 97.64 g; białko zwierzęce: 67.71 g; białko roślinne: 24.99 g; Tłuszcz: 102.87 g; Węglowodany ogółem: 282.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.15 g; Sód: 3470.70 mg; Potas: 3594.83 mg; Wapń: 1227.31 mg; Fosfor: 1613.21 mg; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; suma cukrów prostych: 77.57 g; Woda: 1333.98 g; Popiół: 19.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-14		
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 pomidorowa z makaronem nitki 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Kapusta kiszona gotowana z pieczarkami 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka owocowa szt 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2466.17 kcal; Energia: 10324.26 kJ; Białko ogółem: 97.15 g; białko zwierzęce: 55.89 g; białko roślinne: 41.26 g; Tłuszcz: 83.69 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.73 g; Sód: 3503.24 mg; Potas: 5774.27 mg; Wapń: 1067.10 mg; Fosfor: 1685.65 mg; Błonnik pokarmowy: 34.95 g; suma cukrów prostych: 69.59 g; Woda: 1457.77 g; Popiół: 24.99 g;		
piątek 2025-11-14		
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,	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 100g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos koperkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g (MLEKO), Brokuły parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka owocowa szt 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2338.26 kcal; Energia: 9790.94 kJ; Białko ogółem: 102.21 g; białko zwierzęce: 59.10 g; białko roślinne: 43.11 g; Tłuszcz: 68.46 g; Węglowodany ogółem: 357.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.85 g; Sód: 2807.50 mg; Potas: 5971.57 mg; Wapń: 794.43 mg; Fosfor: 1626.16 mg; Błonnik pokarmowy: 33.16 g; suma cukrów prostych: 71.19 g; Woda: 1480.20 g; Popiół: 21.96 g;		
piątek 2025-11-14		
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, Salata 10g, Herbata 250ml, Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Brokuły parowane 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), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2861.51 kcal; Energia: 11978.13 kJ; Białko ogółem: 114.68 g; białko zwierzęce: 58.80 g; białko roślinne: 55.88 g; Tłuszcz: 86.99 g; Węglowodany ogółem: 448.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.75 g; Sód: 3546.74 mg; Potas: 6521.26 mg; Wapń: 1185.63 mg; Fosfor: 2122.29 mg; Błonnik pokarmowy: 47.80 g; suma cukrów prostych: 81.77 g; Woda: 1564.65 g; Popiół: 26.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-14		
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, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Brokuły parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka owocowa szt 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2718.87 kcal; Energia: 11385.56 kJ; Białko ogółem: 106.12 g; białko zwierzęce: 58.23 g; białko roślinne: 47.88 g; Tłuszcz: 88.15 g; Węglowodany ogółem: 408.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.71 g; Sód: 3285.04 mg; Potas: 5988.72 mg; Wapń: 1105.00 mg; Fosfor: 1784.60 mg; Błonnik pokarmowy: 36.27 g; suma cukrów prostych: 78.25 g; Woda: 1470.62 g; Popiół: 23.68 g;		
piątek 2025-11-14		
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, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kapusta kiszona gotowana z pieczarkami 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Jabłko 1szt, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka owocowa szt 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2832.47 kcal; Energia: 11855.66 kJ; Białko ogółem: 105.22 g; białko zwierzęce: 58.29 g; białko roślinne: 46.93 g; Tłuszcz: 92.36 g; Węglowodany ogółem: 431.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.31 g; Sód: 3640.34 mg; Potas: 6070.97 mg; Wapń: 1102.80 mg; Fosfor: 1773.35 mg; Błonnik pokarmowy: 39.80 g; suma cukrów prostych: 83.62 g; Woda: 1602.01 g; Popiół: 25.98 g;		
sobota 2025-11-15		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Szyńka delikat z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet z indyka 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczarkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (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: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2620.80 kcal; Energia: 10980.09 kJ; Białko ogółem: 105.39 g; białko zwierzęce: 73.10 g; białko roślinne: 32.29 g; Tłuszcz: 114.49 g; Węglowodany ogółem: 323.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.31 g; Sód: 3004.23 mg; Potas: 3541.00 mg; Wapń: 1139.35 mg; Fosfor: 1899.04 mg; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; suma cukrów prostych: 63.79 g; Woda: 1506.29 g; Popiół: 18.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-15 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet z indyka 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Dynia duszona 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (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, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2561.86 kcal; Energia: 10729.68 kJ; Białko ogółem: 101.99 g; białko zwierzęce: 69.32 g; białko roślinne: 32.67 g; Tłuszcz: 105.93 g; Węglowodany ogółem: 329.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.58 g; Sód: 2801.14 mg; Potas: 4066.80 mg; Wapń: 1184.07 mg; Fosfor: 1801.51 mg; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; suma cukrów prostych: 75.29 g; Woda: 1495.87 g; Popiół: 18.78 g;		
sobota 2025-11-15 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet z indyka 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczarkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej 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 jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2896.26 kcal; Energia: 12125.30 kJ; Białko ogółem: 108.21 g; białko zwierzęce: 62.24 g; białko roślinne: 45.97 g; Tłuszcz: 116.08 g; Węglowodany ogółem: 398.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.83 g; Sód: 3346.77 mg; Potas: 4105.53 mg; Wapń: 837.12 mg; Fosfor: 2026.69 mg; Błonnik pokarmowy: 46.51 g; suma cukrów prostych: 52.27 g; Woda: 1458.10 g; Popiół: 20.93 g;		
sobota 2025-11-15 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 60g (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: Gruszka 200g,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet z indyka 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczarkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 100g (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, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2674.62 kcal; Energia: 11206.73 kJ; Białko ogółem: 103.95 g; białko zwierzęce: 71.87 g; białko roślinne: 32.07 g; Tłuszcz: 113.49 g; Węglowodany ogółem: 341.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.91 g; Sód: 2972.57 mg; Potas: 3815.99 mg; Wapń: 1148.49 mg; Fosfor: 1903.50 mg; Błonnik pokarmowy: 32.98 g; suma cukrów prostych: 71.60 g; Woda: 1629.82 g; Popiół: 19.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-15 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet z indyka 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczarkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 100g (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: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2674.62 kcal; Energia: 11206.73 kJ; Białko ogółem: 103.95 g; białko zwierzęce: 71.87 g; białko roślinne: 32.07 g; Tłuszcz: 113.49 g; Węglowodany ogółem: 341.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.91 g; Sód: 2972.57 mg; Potas: 3815.99 mg; Wapń: 1148.49 mg; Fosfor: 1903.50 mg; Błonnik pokarmowy: 32.98 g; suma cukrów prostych: 71.60 g; Woda: 1629.82 g; Popiół: 19.49 g;		
niedziela 2025-11-16 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), Szynka krakowska parzona 40g („SELER, GORCZYCA), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), 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), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g, Surówka z selera z rodzynkami 150g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z rzodkiewką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2721.42 kcal; Energia: 11399.33 kJ; Białko ogółem: 131.55 g; białko zwierzęce: 94.69 g; białko roślinne: 36.85 g; Tłuszcz: 105.41 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.63 g; Sód: 4305.73 mg; Potas: 5957.58 mg; Wapń: 1131.70 mg; Fosfor: 2320.87 mg; Błonnik pokarmowy: 36.32 g; suma cukrów prostych: 65.23 g; Woda: 1605.12 g; Popiół: 26.42 g;		
niedziela 2025-11-16 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 włoski 70g (MLEKO), Szynka krakowska parzona 40g („SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), 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), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g, Szpinak gotowany 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z pietruszką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2530.88 kcal; Energia: 10596.86 kJ; Białko ogółem: 135.27 g; białko zwierzęce: 97.48 g; białko roślinne: 37.79 g; Tłuszcz: 87.75 g; Węglowodany ogółem: 327.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.02 g; Sód: 3695.39 mg; Potas: 5609.57 mg; Wapń: 1117.93 mg; Fosfor: 2198.42 mg; Błonnik pokarmowy: 30.10 g; suma cukrów prostych: 60.50 g; Woda: 1632.64 g; Popiół: 25.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-16		
Dieta: 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), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Mandarynka 200g,	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), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g, 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), Twarożek z rzodkiewką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2902.81 kcal; Energia: 12151.90 kJ; Białko ogółem: 133.72 g; białko zwierzęce: 93.36 g; białko roślinne: 40.35 g; Tłuszcz: 109.95 g; Węglowodany ogółem: 386.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.57 g; Sód: 4140.68 mg; Potas: 6474.12 mg; Wapń: 1186.08 mg; Fosfor: 2457.06 mg; Błonnik pokarmowy: 44.45 g; suma cukrów prostych: 90.53 g; Woda: 1726.57 g; Popiół: 27.19 g;		
niedziela 2025-11-16		
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), Szynka krakowska parzona 40g (SELER, GORCZYCA), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), Musli 20g (GLUTEN), 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), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g, Surówka z selera z rodzynkami 150g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z rzodkiewką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2783.42 kcal; Energia: 11660.33 kJ; Białko ogółem: 135.25 g; białko zwierzęce: 98.29 g; białko roślinne: 36.95 g; Tłuszcz: 106.91 g; Węglowodany ogółem: 354.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.54 g; Sód: 4353.73 mg; Potas: 6127.58 mg; Wapń: 1265.70 mg; Fosfor: 2416.87 mg; Błonnik pokarmowy: 36.72 g; suma cukrów prostych: 72.43 g; Woda: 1690.32 g; Popiół: 27.22 g;		
niedziela 2025-11-16		
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), Szynka krakowska parzona 40g (SELER, GORCZYCA), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), Musli 20g (GLUTEN), 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), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g, Surówka z selera z rodzynkami 150g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z rzodkiewką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2783.42 kcal; Energia: 11660.33 kJ; Białko ogółem: 135.25 g; białko zwierzęce: 98.29 g; białko roślinne: 36.95 g; Tłuszcz: 106.91 g; Węglowodany ogółem: 354.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.54 g; Sód: 4353.73 mg; Potas: 6127.58 mg; Wapń: 1265.70 mg; Fosfor: 2416.87 mg; Błonnik pokarmowy: 36.72 g; suma cukrów prostych: 72.43 g; Woda: 1690.32 g; Popiół: 27.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-17 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), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Serek włoski 70g (MLEKO), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Galaretką owocową 100g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z ziemniakami i serem z masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Jabłko 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 40g (MLEKO), Schab ze szpizarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Papryka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2275.43 kcal; Energia: 9533.36 kJ; Białko ogółem: 95.34 g; białko zwierzęce: 57.39 g; białko roślinne: 30.05 g; Tłuszcz: 84.33 g; Węglowodany ogółem: 308.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.02 g; Sód: 1997.42 mg; Potas: 3162.62 mg; Wapń: 1089.39 mg; Fosfor: 1438.06 mg; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; suma cukrów prostych: 65.06 g; Woda: 1216.52 g; Popiół: 16.16 g;		
poniedziałek 2025-11-17 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 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: Galaretką owocową 100g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z ziemniakami i serem z masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Dynia duszona 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 40g (MLEKO), Schab ze szpizarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2298.13 kcal; Energia: 9624.96 kJ; Białko ogółem: 97.18 g; białko zwierzęce: 56.89 g; białko roślinne: 32.39 g; Tłuszcz: 91.27 g; Węglowodany ogółem: 296.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.55 g; Sód: 1981.12 mg; Potas: 3355.52 mg; Wapń: 1176.19 mg; Fosfor: 1457.96 mg; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; suma cukrów prostych: 61.59 g; Woda: 1207.14 g; Popiół: 16.80 g;		
poniedziałek 2025-11-17 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Serek włoski 70g (MLEKO), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Galaretką owocową 100g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z ziemniakami i serem z masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Jabłko 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 40g (MLEKO), Schab ze szpizarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Papryka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2695.07 kcal; Energia: 11280.93 kJ; Białko ogółem: 107.11 g; białko zwierzęce: 55.96 g; białko roślinne: 43.24 g; Tłuszcz: 91.52 g; Węglowodany ogółem: 396.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.70 g; Sód: 2318.62 mg; Potas: 3622.16 mg; Wapń: 1089.02 mg; Fosfor: 1772.25 mg; Błonnik pokarmowy: 39.16 g; suma cukrów prostych: 77.73 g; Woda: 1201.50 g; Popiół: 18.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-17 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), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Serek włoski 70g (MLEKO), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Galaretką owocową 100g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z ziemniakami i serem z masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Jabłko 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 40g (MLEKO), Schab ze szpizami 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Papryka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2326.43 kcal; Energia: 9745.36 kJ; Białko ogółem: 98.74 g; białko zwierzęce: 60.79 g; białko roślinne: 30.05 g; Tłuszcz: 86.33 g; Węglowodany ogółem: 313.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.21 g; Sód: 2035.42 mg; Potas: 3284.62 mg; Wapń: 1192.39 mg; Fosfor: 1512.06 mg; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; suma cukrów prostych: 69.16 g; Woda: 1305.82 g; Popiół: 16.76 g;		
poniedziałek 2025-11-17 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), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Serek włoski 70g (MLEKO), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Galaretką owocową 100g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z ziemniakami i serem z masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Jabłko 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 40g (MLEKO), Schab ze szpizami 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Papryka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2326.43 kcal; Energia: 9745.36 kJ; Białko ogółem: 98.74 g; białko zwierzęce: 60.79 g; białko roślinne: 30.05 g; Tłuszcz: 86.33 g; Węglowodany ogółem: 313.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.21 g; Sód: 2035.42 mg; Potas: 3284.62 mg; Wapń: 1192.39 mg; Fosfor: 1512.06 mg; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; suma cukrów prostych: 69.16 g; Woda: 1305.82 g; Popiół: 16.76 g;		
wtorek 2025-11-18 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), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Połędwica delikatna 40g (GLUTEN), Papryka 50g, Salata 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), Karkówka wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, „ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z sera żółtego 60g (MLEKO), Szyńka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2416.80 kcal; Energia: 10125.29 kJ; Białko ogółem: 93.59 g; białko zwierzęce: 50.55 g; białko roślinne: 33.48 g; Tłuszcz: 94.82 g; Węglowodany ogółem: 323.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.41 g; Sód: 4351.12 mg; Potas: 4536.47 mg; Wapń: 1507.68 mg; Fosfor: 1794.43 mg; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; suma cukrów prostych: 67.27 g; Woda: 1513.46 g; Popiół: 24.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-18Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g, Sałata 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), Pierś z kurczaka duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Marchew duszona 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, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2460.08 kcal; Energia: 10301.65 kJ; Białko ogółem: 116.78 g; białko zwierzęce: 70.19 g; białko roślinne: 37.02 g; Tłuszcz: 82.13 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.14 g; Sód: 3083.73 mg; Potas: 4974.76 mg; Wapń: 1056.12 mg; Fosfor: 1827.89 mg; Błonnik pokarmowy: 26.80 g; suma cukrów prostych: 69.57 g; Woda: 1657.45 g; Popiół: 21.36 g;		
wtorek 2025-11-18Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (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), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Papryka 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), Pierś z kurczaka duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLEKO),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z sera żółtego 60g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2441.72 kcal; Energia: 10221.36 kJ; Białko ogółem: 112.21 g; białko zwierzęce: 64.64 g; białko roślinne: 38.01 g; Tłuszcz: 88.50 g; Węglowodany ogółem: 331.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.84 g; Sód: 4333.71 mg; Potas: 5199.03 mg; Wapń: 1387.36 mg; Fosfor: 2080.77 mg; Błonnik pokarmowy: 35.24 g; suma cukrów prostych: 54.61 g; Woda: 1549.96 g; Popiół: 25.91 g;		
wtorek 2025-11-18Dieta: 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), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Papryka 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), Pierś z kurczaka duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z sera żółtego 60g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2688.08 kcal; Energia: 11258.79 kJ; Białko ogółem: 117.84 g; białko zwierzęce: 69.97 g; białko roślinne: 38.31 g; Tłuszcz: 94.61 g; Węglowodany ogółem: 368.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.11 g; Sód: 4451.51 mg; Potas: 4955.49 mg; Wapń: 1538.73 mg; Fosfor: 2071.58 mg; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; suma cukrów prostych: 75.74 g; Woda: 1607.28 g; Popiół: 25.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-18		
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), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Papryka 50g, Salata 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), Karkówka wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, , ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z sera żółtego 60g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2706.80 kcal; Energia: 11337.29 kJ; Białko ogółem: 101.29 g; białko zwierzęce: 52.95 g; białko roślinne: 38.78 g; Tłuszcz: 102.82 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.93 g; Sód: 4490.12 mg; Potas: 4654.47 mg; Wapń: 1543.68 mg; Fosfor: 1877.43 mg; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; suma cukrów prostych: 75.77 g; Woda: 1549.36 g; Popiół: 25.39 g;		
środa 2025-11-19		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pierś delikatna z kurnej półki 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa minestrone z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos musztardowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2567.11 kcal; Energia: 10747.63 kJ; Białko ogółem: 109.71 g; białko zwierzęce: 76.28 g; białko roślinne: 33.43 g; Tłuszcz: 88.06 g; Węglowodany ogółem: 357.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.54 g; Sód: 2959.70 mg; Potas: 3473.21 mg; Wapń: 996.53 mg; Fosfor: 1930.95 mg; Błonnik pokarmowy: 26.71 g; suma cukrów prostych: 102.95 g; Woda: 1151.75 g; Popiół: 18.22 g;		
środa 2025-11-19		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa minestrone z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos szpinakowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Dynia duszona 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2609.53 kcal; Energia: 10924.01 kJ; Białko ogółem: 107.79 g; białko zwierzęce: 73.86 g; białko roślinne: 33.94 g; Tłuszcz: 94.05 g; Węglowodany ogółem: 357.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.85 g; Sód: 2690.58 mg; Potas: 3639.02 mg; Wapń: 991.79 mg; Fosfor: 1812.57 mg; Błonnik pokarmowy: 27.45 g; suma cukrów prostych: 103.61 g; Woda: 1153.86 g; Popiół: 17.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-19		
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), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g ,	Zupa minestrone z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos musztardowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jabłko 200g ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2449.32 kcal; Energia: 9912.75 kJ; Białko ogółem: 99.82 g; białko zwierzęce: 65.47 g; białko roślinne: 33.91 g; Tłuszcz: 88.61 g; Węglowodany ogółem: 346.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.30 g; Sód: 2228.76 mg; Potas: 3611.15 mg; Wapń: 897.00 mg; Fosfor: 1808.46 mg; Błonnik pokarmowy: 36.04 g; suma cukrów prostych: 68.62 g; Woda: 1146.79 g; Popiół: 16.54 g;		
środa 2025-11-19		
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), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pierś delikatna z kurnej półki 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa minestrone z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos musztardowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jabłko 200g ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2659.11 kcal; Energia: 11133.63 kJ; Białko ogółem: 110.51 g; białko zwierzęce: 76.28 g; białko roślinne: 34.23 g; Tłuszcz: 88.86 g; Węglowodany ogółem: 381.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.62 g; Sód: 2963.70 mg; Potas: 3741.21 mg; Wapń: 1004.53 mg; Fosfor: 1948.95 mg; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; suma cukrów prostych: 109.15 g; Woda: 1325.35 g; Popiół: 18.82 g;		
środa 2025-11-19		
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), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pierś delikatna z kurnej półki 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa minestrone z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos musztardowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jabłko 200g ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2659.11 kcal; Energia: 11133.63 kJ; Białko ogółem: 110.51 g; białko zwierzęce: 76.28 g; białko roślinne: 34.23 g; Tłuszcz: 88.86 g; Węglowodany ogółem: 381.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.62 g; Sód: 2963.70 mg; Potas: 3741.21 mg; Wapń: 1004.53 mg; Fosfor: 1948.95 mg; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; suma cukrów prostych: 109.15 g; Woda: 1325.35 g; Popiół: 18.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-20Dieta: 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), Ser topiony 50g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Befszyk drobiowy z cebulką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (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: Maślanka owocowa szt 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2639.87 kcal; Energia: 11056.45 kJ; Białko ogółem: 110.15 g; białko zwierzęce: 73.11 g; białko roślinne: 37.05 g; Tłuszcz: 102.26 g; Węglowodany ogółem: 348.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.56 g; Sód: 4802.11 mg; Potas: 5494.73 mg; Wapń: 1163.09 mg; Fosfor: 2106.35 mg; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; suma cukrów prostych: 74.27 g; Woda: 1654.29 g; Popiół: 26.51 g;		
czwartek 2025-11-20Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa makaronowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Buraki gotowane 120g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (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: Maślanka owocowa szt 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2587.97 kcal; Energia: 10833.64 kJ; Białko ogółem: 113.60 g; białko zwierzęce: 74.87 g; białko roślinne: 38.73 g; Tłuszcz: 89.04 g; Węglowodany ogółem: 359.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.19 g; Sód: 4355.50 mg; Potas: 5418.89 mg; Wapń: 1025.24 mg; Fosfor: 1872.23 mg; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; suma cukrów prostych: 73.71 g; Woda: 1655.45 g; Popiół: 24.90 g;		
czwartek 2025-11-20Dieta: 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), Ser topiony 50g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Befszyk drobiowy z cebulką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 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), 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: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2793.49 kcal; Energia: 11694.30 kJ; Białko ogółem: 116.72 g; białko zwierzęce: 76.18 g; białko roślinne: 40.54 g; Tłuszcz: 106.83 g; Węglowodany ogółem: 378.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.73 g; Sód: 4458.63 mg; Potas: 5894.96 mg; Wapń: 1280.95 mg; Fosfor: 2394.30 mg; Błonnik pokarmowy: 40.19 g; suma cukrów prostych: 77.59 g; Woda: 1728.99 g; Popiół: 26.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-20		
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), Ser topiony 50g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Befszyk drobiowy z cebulką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (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: Maślanka owocowa szt 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2721.12 kcal; Energia: 11396.45 kJ; Białko ogółem: 112.25 g; białko zwierzęce: 73.11 g; białko roślinne: 39.15 g; Tłuszcz: 103.11 g; Węglowodany ogółem: 366.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.71 g; Sód: 4827.36 mg; Potas: 5635.73 mg; Wapń: 1175.34 mg; Fosfor: 2171.35 mg; Błonnik pokarmowy: 33.36 g; suma cukrów prostych: 76.25 g; Woda: 1657.81 g; Popiół: 26.98 g;		
czwartek 2025-11-20		
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), Ser topiony 50g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Befszyk drobiowy z cebulką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (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: Maślanka owocowa szt 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2573.12 kcal; Energia: 10776.45 kJ; Białko ogółem: 108.05 g; białko zwierzęce: 73.01 g; białko roślinne: 35.05 g; Tłuszcz: 101.31 g; Węglowodany ogółem: 337.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.31 g; Sód: 4364.36 mg; Potas: 5519.73 mg; Wapń: 1159.34 mg; Fosfor: 2094.35 mg; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; suma cukrów prostych: 75.05 g; Woda: 1629.91 g; Popiół: 25.48 g;		

Dietetyk

.....