

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-21		
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), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ketchup 17g 1szt, Pasta z sera żółtego 60g (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), Morszczuk panierowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka coleslaw 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3024.51 kcal; Energia: 12675.87 kJ; Białko ogółem: 100.85 g; białko zwierzęce: 63.68 g; białko roślinne: 35.27 g; Tłuszcz: 128.94 g; Węglowodany ogółem: 397.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.16 g; Sód: 3744.72 mg; Potas: 5494.52 mg; Wapń: 1575.63 mg; Fosfor: 1824.54 mg; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; suma cukrów prostych: 79.83 g; Woda: 1571.32 g; Popiół: 24.13 g;		
piątek 2025-11-21		
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 kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), 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), Morszczuk parowany 100g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos szpinakowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g (MLEKO), Marchew duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2386.93 kcal; Energia: 9997.91 kJ; Białko ogółem: 81.01 g; białko zwierzęce: 45.70 g; białko roślinne: 35.31 g; Tłuszcz: 81.63 g; Węglowodany ogółem: 362.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.90 g; Sód: 2391.37 mg; Potas: 5516.18 mg; Wapń: 1054.64 mg; Fosfor: 1476.79 mg; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; suma cukrów prostych: 82.29 g; Woda: 1588.56 g; Popiół: 20.50 g;		
piątek 2025-11-21		
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, Pasta z sera żółtego 60g (MLEKO), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk panierowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka coleslaw 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3335.65 kcal; Energia: 13968.94 kJ; Białko ogółem: 109.81 g; białko zwierzęce: 59.85 g; białko roślinne: 48.07 g; Tłuszcz: 134.63 g; Węglowodany ogółem: 464.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.97 g; Sód: 4024.92 mg; Potas: 5647.56 mg; Wapń: 1469.26 mg; Fosfor: 2075.23 mg; Błonnik pokarmowy: 44.60 g; suma cukrów prostych: 76.90 g; Woda: 1482.64 g; Popiół: 25.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-21 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, Pasta z sera żółtego 60g (MLEKO), Pomidor 50g, Sałata 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), Morszczuk panierowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka coleslaw 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biszkopt z kakao 28g (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SEZAM), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3024.51 kcal; Energia: 12675.87 kJ; Białko ogółem: 100.85 g; białko zwierzęce: 63.68 g; białko roślinne: 35.27 g; Tłuszcz: 128.94 g; Węglowodany ogółem: 397.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.16 g; Sód: 3744.72 mg; Potas: 5494.52 mg; Wapń: 1575.63 mg; Fosfor: 1824.54 mg; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; suma cukrów prostych: 79.83 g; Woda: 1571.32 g; Popiół: 24.13 g;		
piątek 2025-11-21 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, Pasta z sera żółtego 60g (MLEKO), Pomidor 50g, Sałata 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), Morszczuk panierowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka coleslaw 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biszkopt z kakao 28g (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3008.85 kcal; Energia: 12609.35 kJ; Białko ogółem: 104.21 g; białko zwierzęce: 67.04 g; białko roślinne: 35.27 g; Tłuszcz: 125.42 g; Węglowodany ogółem: 398.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.06 g; Sód: 3770.24 mg; Potas: 5492.44 mg; Wapń: 1573.43 mg; Fosfor: 1873.28 mg; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; suma cukrów prostych: 80.50 g; Woda: 1571.10 g; Popiół: 24.26 g;		
sobota 2025-11-22 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt, Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Papryka 50g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkę 123g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska wieprzowa 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), Ser żółty 40g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2756.95 kcal; Energia: 11211.03 kJ; Białko ogółem: 105.77 g; białko zwierzęce: 62.18 g; białko roślinne: 35.25 g; Tłuszcz: 104.16 g; Węglowodany ogółem: 379.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.34 g; Sód: 2813.51 mg; Potas: 3436.17 mg; Wapń: 1444.05 mg; Fosfor: 1908.79 mg; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; suma cukrów prostych: 85.37 g; Woda: 1261.30 g; Popiół: 19.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-22 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 1szt, Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 123g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 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 z koperkiem 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2551.26 kcal; Energia: 10348.39 kJ; Białko ogółem: 100.81 g; białko zwierzęce: 58.20 g; białko roślinne: 34.27 g; Tłuszcz: 88.73 g; Węglowodany ogółem: 365.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.63 g; Sód: 2273.93 mg; Potas: 3523.78 mg; Wapń: 1195.03 mg; Fosfor: 1753.32 mg; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; suma cukrów prostych: 81.54 g; Woda: 1252.11 g; Popiół: 17.57 g;		
sobota 2025-11-22 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRYSWAJALNYCH 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), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 123g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska wieprzowa 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: Maślanka 200ml (MLEKO),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2977.35 kcal; Energia: 12129.74 kJ; Białko ogółem: 127.38 g; białko zwierzęce: 64.84 g; białko roślinne: 44.63 g; Tłuszcz: 107.27 g; Węglowodany ogółem: 417.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.78 g; Sód: 3250.77 mg; Potas: 3917.69 mg; Wapń: 1453.01 mg; Fosfor: 2276.12 mg; Błonnik pokarmowy: 44.12 g; suma cukrów prostych: 73.65 g; Woda: 1300.02 g; Popiół: 22.44 g;		
sobota 2025-11-22 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt, Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Papryka 50g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 123g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska wieprzowa 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: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2818.95 kcal; Energia: 11472.03 kJ; Białko ogółem: 109.47 g; białko zwierzęce: 65.78 g; białko roślinne: 35.35 g; Tłuszcz: 105.66 g; Węglowodany ogółem: 388.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.25 g; Sód: 2861.51 mg; Potas: 3606.17 mg; Wapń: 1578.05 mg; Fosfor: 2004.79 mg; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; suma cukrów prostych: 92.57 g; Woda: 1346.50 g; Popiół: 20.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-22 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Papryka 50g , Sałata 10g , Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska wieprzowa 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 , Podwieczerek: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2818.95 kcal; Energia: 11472.03 kJ; Białko ogółem: 109.47 g; białko zwierzęce: 65.78 g; białko roślinne: 35.35 g; Tłuszcz: 105.66 g; Węglowodany ogółem: 388.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.25 g; Sód: 2861.51 mg; Potas: 3606.17 mg; Wapń: 1578.05 mg; Fosfor: 2004.79 mg; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; suma cukrów prostych: 92.57 g; Woda: 1346.50 g; Popiół: 20.63 g;		
niedziela 2025-11-23 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), Ser mozzarella 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g , Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2432.12 kcal; Energia: 10180.27 kJ; Białko ogółem: 117.24 g; białko zwierzęce: 82.09 g; białko roślinne: 35.15 g; Tłuszcz: 86.54 g; Węglowodany ogółem: 324.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.22 g; Sód: 3905.97 mg; Potas: 5351.19 mg; Wapń: 1106.46 mg; Fosfor: 1998.12 mg; Błonnik pokarmowy: 31.52 g; suma cukrów prostych: 61.03 g; Woda: 1556.18 g; Popiół: 24.24 g;		
niedziela 2025-11-23 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), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g , Cukinia duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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 , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2504.69 kcal; Energia: 10483.06 kJ; Białko ogółem: 122.75 g; białko zwierzęce: 88.35 g; białko roślinne: 34.40 g; Tłuszcz: 94.35 g; Węglowodany ogółem: 315.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.56 g; Sód: 3466.21 mg; Potas: 5342.68 mg; Wapń: 903.32 mg; Fosfor: 1978.99 mg; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; suma cukrów prostych: 61.82 g; Woda: 1589.53 g; Popiół: 21.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-23		
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), Ser mozzarella 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g , Kapusta czerwona gotowana 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), Twarożek z pietruszką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2610.76 kcal; Energia: 10920.84 kJ; Białko ogółem: 120.31 g; białko zwierzęce: 80.76 g; białko roślinne: 39.55 g; Tłuszcz: 91.53 g; Węglowodany ogółem: 360.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.27 g; Sód: 3764.17 mg; Potas: 5630.73 mg; Wapń: 1113.09 mg; Fosfor: 2163.31 mg; Błonnik pokarmowy: 37.85 g; suma cukrów prostych: 74.10 g; Woda: 1505.96 g; Popiół: 24.67 g;		
niedziela 2025-11-23		
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), Ser mozzarella 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g , Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	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), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2513.37 kcal; Energia: 10520.27 kJ; Białko ogółem: 119.34 g; białko zwierzęce: 82.09 g; białko roślinne: 37.25 g; Tłuszcz: 87.39 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.37 g; Sód: 3931.22 mg; Potas: 5492.19 mg; Wapń: 1118.71 mg; Fosfor: 2063.12 mg; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; suma cukrów prostych: 63.01 g; Woda: 1559.71 g; Popiół: 24.71 g;		
niedziela 2025-11-23		
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), Ser mozzarella 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g , Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	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), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2513.37 kcal; Energia: 10520.27 kJ; Białko ogółem: 119.34 g; białko zwierzęce: 82.09 g; białko roślinne: 37.25 g; Tłuszcz: 87.39 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.37 g; Sód: 3931.22 mg; Potas: 5492.19 mg; Wapń: 1118.71 mg; Fosfor: 2063.12 mg; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; suma cukrów prostych: 63.01 g; Woda: 1559.71 g; Popiół: 24.71 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-24Dieta: 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), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa marchewkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab sztuka mięsa duszona w sosie własnym 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), Serek fromage 80g, Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2797.67 kcal; Energia: 11710.78 kJ; Białko ogółem: 95.67 g; białko zwierzęce: 49.57 g; białko roślinne: 38.20 g; Tłuszcz: 119.25 g; Węglowodany ogółem: 369.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.09 g; Sód: 3528.32 mg; Potas: 5116.71 mg; Wapń: 930.06 mg; Fosfor: 1546.49 mg; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; suma cukrów prostych: 90.93 g; Woda: 1493.49 g; Popiół: 23.04 g;		
poniedziałek 2025-11-24Dieta: 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), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa marchewkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab sztuka mięsa duszona w sosie własnym 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), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2541.37 kcal; Energia: 10634.96 kJ; Białko ogółem: 99.75 g; białko zwierzęce: 57.48 g; białko roślinne: 34.37 g; Tłuszcz: 91.58 g; Węglowodany ogółem: 357.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.99 g; Sód: 3050.81 mg; Potas: 5035.28 mg; Wapń: 943.41 mg; Fosfor: 1538.01 mg; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; suma cukrów prostych: 89.84 g; Woda: 1517.62 g; Popiół: 21.48 g;		
poniedziałek 2025-11-24Dieta: 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), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa marchewkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab sztuka mięsa duszona w sosie własnym 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), 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: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g, Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3056.39 kcal; Energia: 12789.28 kJ; Białko ogółem: 107.03 g; białko zwierzęce: 49.24 g; białko roślinne: 49.89 g; Tłuszcz: 119.88 g; Węglowodany ogółem: 431.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.62 g; Sód: 4060.13 mg; Potas: 5405.42 mg; Wapń: 960.30 mg; Fosfor: 1912.05 mg; Błonnik pokarmowy: 47.37 g; suma cukrów prostych: 84.34 g; Woda: 1486.12 g; Popiół: 25.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-24 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), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa marchewkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab sztuka mięsa duszona w sosie własnym 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: Galaretką 1 szt. 175g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g, Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2956.42 kcal; Energia: 12374.53 kJ; Białko ogółem: 114.92 g; białko zwierzęce: 68.57 g; białko roślinne: 38.45 g; Tłuszcz: 119.50 g; Węglowodany ogółem: 389.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.11 g; Sód: 3535.82 mg; Potas: 5179.21 mg; Wapń: 943.81 mg; Fosfor: 1557.74 mg; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; suma cukrów prostych: 108.43 g; Woda: 1578.24 g; Popiół: 23.79 g;		
poniedziałek 2025-11-24 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa marchewkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab sztuka mięsa duszona w sosie własnym 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: Galaretką 1 szt. 175g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g, Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2956.42 kcal; Energia: 12374.53 kJ; Białko ogółem: 114.92 g; białko zwierzęce: 68.57 g; białko roślinne: 38.45 g; Tłuszcz: 119.50 g; Węglowodany ogółem: 389.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.11 g; Sód: 3535.82 mg; Potas: 5179.21 mg; Wapń: 943.81 mg; Fosfor: 1557.74 mg; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; suma cukrów prostych: 108.43 g; Woda: 1578.24 g; Popiół: 23.79 g;		
wtorek 2025-11-25 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), Twarożek z rzodkiewką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 2szt (MLEKO, RYBY), Mus owocowy 120g 1szt, 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: 2349.86 kcal; Energia: 9847.84 kJ; Białko ogółem: 93.71 g; białko zwierzęce: 66.70 g; białko roślinne: 27.01 g; Tłuszcz: 95.04 g; Węglowodany ogółem: 304.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.04 g; Sód: 2959.37 mg; Potas: 3001.91 mg; Wapń: 1437.13 mg; Fosfor: 1703.92 mg; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; suma cukrów prostych: 98.06 g; Woda: 1376.73 g; Popiół: 18.34 g;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-25		
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), Twarożek z rzodkiewką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 2szt (MLEKO, RYBY), Mus owocowy 120g 1szt, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	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: 2639.86 kcal; Energia: 11059.84 kJ; Białko ogółem: 101.41 g; białko zwierzęce: 69.10 g; białko roślinne: 32.31 g; Tłuszcz: 103.04 g; Węglowodany ogółem: 352.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.56 g; Sód: 3098.37 mg; Potas: 3119.91 mg; Wapń: 1473.13 mg; Fosfor: 1786.92 mg; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; suma cukrów prostych: 106.56 g; Woda: 1412.63 g; Popiół: 19.04 g;		
środa 2025-11-26		
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), Dżem 25g 2szt, Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g,	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Kapusta biała gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztet drobiowy 50g, Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2234.31 kcal; Energia: 9012.42 kJ; Białko ogółem: 90.24 g; białko zwierzęce: 52.99 g; białko roślinne: 36.81 g; Tłuszcz: 73.56 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.16 g; Sód: 2405.08 mg; Potas: 3652.92 mg; Wapń: 910.76 mg; Fosfor: 1580.66 mg; Błonnik pokarmowy: 33.36 g; suma cukrów prostych: 63.98 g; Woda: 1080.14 g; Popiół: 16.91 g;		
środa 2025-11-26		
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), Dżem 25g 2szt, Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Cukinia duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), 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: 2283.05 kcal; Energia: 9215.08 kJ; Białko ogółem: 93.33 g; białko zwierzęce: 63.80 g; białko roślinne: 29.10 g; Tłuszcz: 85.57 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.97 g; Sód: 2267.78 mg; Potas: 3374.89 mg; Wapń: 798.33 mg; Fosfor: 1533.25 mg; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; suma cukrów prostych: 64.12 g; Woda: 1104.83 g; Popiół: 14.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-26Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka delikatne z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretce 123g ,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Kapusta biała gotowana 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), Pasztet drobiowy 50g , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2357.41 kcal; Energia: 9521.17 kJ; Białko ogółem: 92.71 g; białko zwierzęce: 58.30 g; białko roślinne: 33.97 g; Tłuszcz: 83.82 g; Węglowodany ogółem: 339.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.08 g; Sód: 2178.65 mg; Potas: 3628.73 mg; Wapń: 919.93 mg; Fosfor: 1674.07 mg; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; suma cukrów prostych: 63.32 g; Woda: 1047.81 g; Popiół: 16.16 g;		
środa 2025-11-26Dieta: 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), Dżem 25g 2szt , Szynka delikatne z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretce 123g ,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Kapusta biała gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Wafelek 20g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztet drobiowy 50g , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2230.27 kcal; Energia: 8996.40 kJ; Białko ogółem: 82.07 g; białko zwierzęce: 50.74 g; białko roślinne: 29.70 g; Tłuszcz: 76.61 g; Węglowodany ogółem: 328.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.07 g; Sód: 2287.95 mg; Potas: 3292.49 mg; Wapń: 849.90 mg; Fosfor: 1415.68 mg; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; suma cukrów prostych: 62.89 g; Woda: 1071.74 g; Popiół: 15.39 g;		
środa 2025-11-26Dieta: 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), Dżem 25g 2szt , Szynka delikatne z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretce 123g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Kapusta biała gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Wafelek 20g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztet drobiowy 50g , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2337.31 kcal; Energia: 9443.62 kJ; Białko ogółem: 91.44 g; białko zwierzęce: 52.99 g; białko roślinne: 36.81 g; Tłuszcz: 78.96 g; Węglowodany ogółem: 345.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.76 g; Sód: 2405.08 mg; Potas: 3652.92 mg; Wapń: 910.76 mg; Fosfor: 1580.66 mg; Błonnik pokarmowy: 33.36 g; suma cukrów prostych: 63.98 g; Woda: 1080.14 g; Popiół: 16.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-27		
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), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa minestrone z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet panierowany z kurczaka z pieca 100g, Surówka z selera z rodzynkami 150g (MLEKO, SELER), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy z koperkiem 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2821.83 kcal; Energia: 11815.14 kJ; Białko ogółem: 105.17 g; białko zwierzęce: 67.09 g; białko roślinne: 38.08 g; Tłuszcz: 99.73 g; Węglowodany ogółem: 405.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.89 g; Sód: 3768.67 mg; Potas: 5317.96 mg; Wapń: 1180.21 mg; Fosfor: 2073.21 mg; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; suma cukrów prostych: 113.72 g; Woda: 1547.36 g; Popiół: 23.60 g;		
czwartek 2025-11-27		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa minestrone z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dynia duszona 150g, Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Sos pietruszkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy z koperkiem 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2993.81 kcal; Energia: 12534.02 kJ; Białko ogółem: 130.18 g; białko zwierzęce: 90.31 g; białko roślinne: 39.87 g; Tłuszcz: 105.98 g; Węglowodany ogółem: 405.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.06 g; Sód: 3826.87 mg; Potas: 5727.13 mg; Wapń: 1156.53 mg; Fosfor: 2227.65 mg; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; suma cukrów prostych: 111.90 g; Woda: 1632.76 g; Popiół: 24.67 g;		
czwartek 2025-11-27		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g,	Zupa minestrone z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet panierowany z kurczaka z pieca 100g, Surówka z selera z rodzynkami 150g (MLEKO, SELER), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kisiel 250g,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy z koperkiem 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2625.67 kcal; Energia: 10651.63 kJ; Białko ogółem: 95.72 g; białko zwierzęce: 56.86 g; białko roślinne: 38.43 g; Tłuszcz: 94.86 g; Węglowodany ogółem: 383.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.88 g; Sód: 3529.97 mg; Potas: 5299.17 mg; Wapń: 960.42 mg; Fosfor: 1976.40 mg; Błonnik pokarmowy: 38.27 g; suma cukrów prostych: 79.63 g; Woda: 1432.45 g; Popiół: 22.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-27		
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), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa minestrone z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet panierowany z kurczaka z pieca 100g, Surówka z selera z rodzynkami 150g (MLEKO, SELER), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kisiel 250g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy z koperkiem 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2949.83 kcal; Energia: 12351.06 kJ; Białko ogółem: 105.22 g; białko zwierzęce: 67.09 g; białko roślinne: 38.13 g; Tłuszcz: 99.73 g; Węglowodany ogółem: 436.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.89 g; Sód: 3788.76 mg; Potas: 5319.63 mg; Wapń: 1183.79 mg; Fosfor: 2078.21 mg; Błonnik pokarmowy: 32.54 g; suma cukrów prostych: 137.96 g; Woda: 1549.07 g; Popiół: 23.67 g;		
czwartek 2025-11-27		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa minestrone z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet panierowany z kurczaka z pieca 100g, Surówka z selera z rodzynkami 150g (MLEKO, SELER), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kisiel 250g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy z koperkiem 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2801.83 kcal; Energia: 11731.06 kJ; Białko ogółem: 101.02 g; białko zwierzęce: 66.99 g; białko roślinne: 34.03 g; Tłuszcz: 97.93 g; Węglowodany ogółem: 407.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.49 g; Sód: 3325.76 mg; Potas: 5203.63 mg; Wapń: 1167.79 mg; Fosfor: 2001.21 mg; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; suma cukrów prostych: 136.76 g; Woda: 1521.17 g; Popiół: 22.17 g;		
piątek 2025-11-28		
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), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek włoski 70g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa grysikowa z zieleciną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Łazanki z kapustą, pieczarkami i mięsem drobiowym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mandarynka 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Hummus pomidorowy 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), 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: 2202.24 kcal; Energia: 9223.53 kJ; Białko ogółem: 83.23 g; białko zwierzęce: 48.00 g; białko roślinne: 31.64 g; Tłuszcz: 80.51 g; Węglowodany ogółem: 313.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.78 g; Sód: 2279.51 mg; Potas: 3356.18 mg; Wapń: 946.24 mg; Fosfor: 1379.12 mg; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; suma cukrów prostych: 73.62 g; Woda: 1296.61 g; Popiół: 16.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-28		
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), 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: Jabłko 200g ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z serem na słodko 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Mandarynka 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), 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: 2473.67 kcal; Energia: 10352.88 kJ; Białko ogółem: 106.54 g; białko zwierzęce: 78.16 g; białko roślinne: 28.38 g; Tłuszcz: 96.68 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.31 g; Sód: 2049.11 mg; Potas: 2893.85 mg; Wapń: 1042.79 mg; Fosfor: 1623.58 mg; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; suma cukrów prostych: 97.94 g; Woda: 1298.19 g; Popiół: 14.23 g;		
piątek 2025-11-28		
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), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek włoski 70g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Łazanki z kapustą, pieczarkami i mięsem drobiowym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mandarynka 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Hummus pomidorowy 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), 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: 2684.68 kcal; Energia: 11236.50 kJ; Białko ogółem: 97.52 g; białko zwierzęce: 49.17 g; białko roślinne: 44.75 g; Tłuszcz: 88.47 g; Węglowodany ogółem: 412.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.97 g; Sód: 2650.81 mg; Potas: 3945.92 mg; Wapń: 1079.07 mg; Fosfor: 1807.01 mg; Błonnik pokarmowy: 42.98 g; suma cukrów prostych: 98.82 g; Woda: 1296.57 g; Popiół: 19.30 g;		
piątek 2025-11-28		
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), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z serem na słodko 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Mandarynka 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Hummus pomidorowy 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), 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: 2737.86 kcal; Energia: 11462.05 kJ; Białko ogółem: 104.68 g; białko zwierzęce: 67.44 g; białko roślinne: 33.64 g; Tłuszcz: 102.63 g; Węglowodany ogółem: 373.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.87 g; Sód: 2181.30 mg; Potas: 3034.64 mg; Wapń: 1046.19 mg; Fosfor: 1594.13 mg; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; suma cukrów prostych: 105.40 g; Woda: 1295.74 g; Popiół: 14.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-28		
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), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek włoski 70g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa grysikowa z zieleciną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Łazanki z kapustą, pieczarkami i mięsem drobiowym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mandarynka 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 50g, 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: 2475.79 kcal; Energia: 10366.48 kJ; Białko ogółem: 95.84 g; białko zwierzęce: 59.76 g; białko roślinne: 36.08 g; Tłuszcz: 88.73 g; Węglowodany ogółem: 352.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.26 g; Sód: 2414.28 mg; Potas: 3330.13 mg; Wapń: 973.41 mg; Fosfor: 1449.80 mg; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; suma cukrów prostych: 81.88 g; Woda: 1316.47 g; Popiół: 16.59 g;		
sobota 2025-11-29		
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), Twarożek z pietruszką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szyńka delikat z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kielbasa pieczona z cebulką 100g, Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kapusta kiszona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2601.08 kcal; Energia: 10892.29 kJ; Białko ogółem: 115.37 g; białko zwierzęce: 84.05 g; białko roślinne: 31.32 g; Tłuszcz: 95.48 g; Węglowodany ogółem: 347.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.80 g; Sód: 5157.42 mg; Potas: 5163.79 mg; Wapń: 1500.51 mg; Fosfor: 2023.93 mg; Błonnik pokarmowy: 30.50 g; suma cukrów prostych: 93.54 g; Woda: 1709.30 g; Popiół: 26.71 g;		
sobota 2025-11-29		
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), Twarożek z pietruszką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szyńka delikat z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt,	Zupa ryżowa 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 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Cukinia duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2686.76 kcal; Energia: 11251.62 kJ; Białko ogółem: 114.15 g; białko zwierzęce: 80.18 g; białko roślinne: 33.97 g; Tłuszcz: 97.32 g; Węglowodany ogółem: 363.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.44 g; Sód: 3541.67 mg; Potas: 5220.99 mg; Wapń: 1193.08 mg; Fosfor: 1981.70 mg; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; suma cukrów prostych: 95.91 g; Woda: 1739.41 g; Popiół: 22.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-29Dieta: 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), Twarożek z pietruszką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kapusta kiszona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pietruszkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2884.17 kcal; Energia: 12069.91 kJ; Białko ogółem: 116.25 g; białko zwierzęce: 68.65 g; białko roślinne: 47.59 g; Tłuszcz: 95.57 g; Węglowodany ogółem: 431.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.84 g; Sód: 4900.51 mg; Potas: 5526.14 mg; Wapń: 1219.26 mg; Fosfor: 2171.84 mg; Błonnik pokarmowy: 46.05 g; suma cukrów prostych: 82.63 g; Woda: 1636.77 g; Popiół: 28.65 g;		
sobota 2025-11-29Dieta: 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), Twarożek z pietruszką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Sos pietruszkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kapusta kiszona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2704.78 kcal; Energia: 11326.34 kJ; Białko ogółem: 113.78 g; białko zwierzęce: 78.28 g; białko roślinne: 35.50 g; Tłuszcz: 93.73 g; Węglowodany ogółem: 381.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.05 g; Sód: 4530.56 mg; Potas: 5287.60 mg; Wapń: 1532.88 mg; Fosfor: 2104.65 mg; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; suma cukrów prostych: 96.04 g; Woda: 1722.72 g; Popiół: 27.59 g;		
sobota 2025-11-29Dieta: 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), Twarożek z pietruszką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Sos pietruszkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kapusta kiszona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2704.78 kcal; Energia: 11326.34 kJ; Białko ogółem: 113.78 g; białko zwierzęce: 78.28 g; białko roślinne: 35.50 g; Tłuszcz: 93.73 g; Węglowodany ogółem: 381.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.05 g; Sód: 4530.56 mg; Potas: 5287.60 mg; Wapń: 1532.88 mg; Fosfor: 2104.65 mg; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; suma cukrów prostych: 96.04 g; Woda: 1722.72 g; Popiół: 27.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-30Dieta: 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), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 200g ,	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 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), Serek fromage 80g , 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: 3235.09 kcal; Energia: 13549.73 kJ; Białko ogółem: 131.77 g; białko zwierzęce: 94.94 g; białko roślinne: 36.83 g; Tłuszcz: 154.85 g; Węglowodany ogółem: 361.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 75.91 g; Sód: 4208.25 mg; Potas: 6320.71 mg; Wapń: 940.92 mg; Fosfor: 2137.35 mg; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; suma cukrów prostych: 76.92 g; Woda: 1669.09 g; Popiół: 26.93 g;		
niedziela 2025-11-30Dieta: 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), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 200g ,	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 gotowane 300g (MLEKO), Marchew 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: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2828.07 kcal; Energia: 11845.02 kJ; Białko ogółem: 131.70 g; białko zwierzęce: 97.15 g; białko roślinne: 34.56 g; Tłuszcz: 111.70 g; Węglowodany ogółem: 354.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.95 g; Sód: 3387.18 mg; Potas: 6196.55 mg; Wapń: 952.65 mg; Fosfor: 2098.32 mg; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; suma cukrów prostych: 77.89 g; Woda: 1726.55 g; Popiół: 23.43 g;		
niedziela 2025-11-30Dieta: 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), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 200g ,	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 gotowane 300g (MLEKO), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mieszanka owoców w galaretkie 123g ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , 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: 3371.93 kcal; Energia: 13774.30 kJ; Białko ogółem: 129.27 g; białko zwierzęce: 87.61 g; białko roślinne: 41.22 g; Tłuszcz: 157.43 g; Węglowodany ogółem: 398.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 74.25 g; Sód: 3977.96 mg; Potas: 6321.25 mg; Wapń: 710.55 mg; Fosfor: 2133.04 mg; Błonnik pokarmowy: 40.08 g; suma cukrów prostych: 72.74 g; Woda: 1497.22 g; Popiół: 26.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-30		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 200g,	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 gotowane 300g (MLEKO), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Mieszanka owoców w galaretkę 123g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g, 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: 3316.29 kcal; Energia: 13549.73 kJ; Białko ogółem: 132.21 g; białko zwierzęce: 94.94 g; białko roślinne: 36.83 g; Tłuszcz: 155.29 g; Węglowodany ogółem: 380.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 75.91 g; Sód: 4208.26 mg; Potas: 6320.71 mg; Wapń: 940.92 mg; Fosfor: 2137.35 mg; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; suma cukrów prostych: 76.92 g; Woda: 1669.09 g; Popiół: 26.93 g;		
niedziela 2025-11-30		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 200g,	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 gotowane 300g (MLEKO), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Mieszanka owoców w galaretkę 123g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g, 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: 3316.29 kcal; Energia: 13549.73 kJ; Białko ogółem: 132.21 g; białko zwierzęce: 94.94 g; białko roślinne: 36.83 g; Tłuszcz: 155.29 g; Węglowodany ogółem: 380.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 75.91 g; Sód: 4208.26 mg; Potas: 6320.71 mg; Wapń: 940.92 mg; Fosfor: 2137.35 mg; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; suma cukrów prostych: 76.92 g; Woda: 1669.09 g; Popiół: 26.93 g;		

Dietetyk

.....