

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-01Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z rzodkiewką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Papryka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa krem dyniowa z zacierką 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Wątróbka duszona w sosie własnym 130g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Fasolka szparagowa z bułką i masłem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2600.50 kcal; Energia: 10884.01 kJ; Białko ogółem: 129.42 g; białko zwierzęce: 84.21 g; białko roślinne: 37.31 g; Tłuszcz: 83.66 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.14 g; Sód: 2396.82 mg; Potas: 5004.07 mg; Wapń: 979.99 mg; Fosfor: 2042.19 mg; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; suma cukrów prostych: 70.39 g; Woda: 1588.05 g; Popiół: 20.72 g;		
poniedziałek 2025-12-01Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z pietruszką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa krem dyniowa z zacierką 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Wątróbka duszona w sosie własnym 130g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Cukinia duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2686.54 kcal; Energia: 11245.61 kJ; Białko ogółem: 130.26 g; białko zwierzęce: 86.28 g; białko roślinne: 36.07 g; Tłuszcz: 96.03 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.59 g; Sód: 2343.03 mg; Potas: 5098.34 mg; Wapń: 906.08 mg; Fosfor: 2018.80 mg; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; suma cukrów prostych: 70.22 g; Woda: 1600.42 g; Popiół: 20.42 g;		
poniedziałek 2025-12-01Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 70g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z rzodkiewką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa krem dyniowa z zacierką 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Wątróbka duszona w sosie własnym 130g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Fasolka szparagowa z bułką i masłem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2909.64 kcal; Energia: 12171.08 kJ; Białko ogółem: 133.79 g; białko zwierzęce: 78.78 g; białko roślinne: 47.10 g; Tłuszcz: 95.20 g; Węglowodany ogółem: 421.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.28 g; Sód: 2533.02 mg; Potas: 5386.61 mg; Wapń: 1009.62 mg; Fosfor: 2244.38 mg; Błonnik pokarmowy: 46.28 g; suma cukrów prostych: 74.66 g; Woda: 1558.72 g; Popiół: 22.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-01 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z rzodkiewką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Papryka 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa krem dyniowa z zacierką 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Wątróbka duszona w sosie własnym 130g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Fasolka szparagowa z bułką i masłem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Schab ze szpizarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2681.75 kcal; Energia: 11224.01 kJ; Białko ogółem: 131.52 g; białko zwierzęce: 84.21 g; białko roślinne: 39.41 g; Tłuszcz: 84.51 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.29 g; Sód: 2422.07 mg; Potas: 5145.07 mg; Wapń: 992.24 mg; Fosfor: 2107.19 mg; Błonnik pokarmowy: 38.40 g; suma cukrów prostych: 72.37 g; Woda: 1591.57 g; Popiół: 21.19 g;		
poniedziałek 2025-12-01 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z rzodkiewką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Papryka 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa krem dyniowa z zacierką 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Wątróbka duszona w sosie własnym 130g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Fasolka szparagowa z bułką i masłem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Schab ze szpizarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2681.75 kcal; Energia: 11224.01 kJ; Białko ogółem: 131.52 g; białko zwierzęce: 84.21 g; białko roślinne: 39.41 g; Tłuszcz: 84.51 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.29 g; Sód: 2422.07 mg; Potas: 5145.07 mg; Wapń: 992.24 mg; Fosfor: 2107.19 mg; Błonnik pokarmowy: 38.40 g; suma cukrów prostych: 72.37 g; Woda: 1591.57 g; Popiół: 21.19 g;		
wtorek 2025-12-02 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Połędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Galaretką owocowa 250g,	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 pomidorowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 40g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Maślanka owocowa szt 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2474.09 kcal; Energia: 10361.89 kJ; Białko ogółem: 113.50 g; białko zwierzęce: 79.07 g; białko roślinne: 34.43 g; Tłuszcz: 94.18 g; Węglowodany ogółem: 320.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.01 g; Sód: 3749.70 mg; Potas: 5076.57 mg; Wapń: 1160.29 mg; Fosfor: 1989.38 mg; Błonnik pokarmowy: 29.70 g; suma cukrów prostych: 66.75 g; Woda: 1590.81 g; Popiół: 24.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-02		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Galaretka owocowa 250g ,	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 pomidorowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), 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: Maślanka owocowa szt 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2543.74 kcal; Energia: 10648.47 kJ; Białko ogółem: 116.11 g; białko zwierzęce: 77.52 g; białko roślinne: 38.59 g; Tłuszcz: 96.03 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.58 g; Sód: 3876.09 mg; Potas: 4939.01 mg; Wapń: 1101.66 mg; Fosfor: 1886.54 mg; Błonnik pokarmowy: 24.89 g; suma cukrów prostych: 63.84 g; Woda: 1561.99 g; Popiół: 24.46 g;		
wtorek 2025-12-02		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb razowy 70g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Galaretka owocowa 250g ,	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 pomidorowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 140g (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: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2921.79 kcal; Energia: 12236.69 kJ; Białko ogółem: 134.97 g; białko zwierzęce: 90.64 g; białko roślinne: 44.33 g; Tłuszcz: 103.57 g; Węglowodany ogółem: 399.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.99 g; Sód: 4071.10 mg; Potas: 5991.07 mg; Wapń: 1594.09 mg; Fosfor: 2557.38 mg; Błonnik pokarmowy: 39.98 g; suma cukrów prostych: 93.52 g; Woda: 1922.32 g; Popiół: 28.61 g;		
wtorek 2025-12-02		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Galaretka owocowa 250g ,	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 pomidorowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Wafelek 20g 1szt ,	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: Maślanka owocowa szt 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2577.09 kcal; Energia: 10793.09 kJ; Białko ogółem: 114.70 g; białko zwierzęce: 79.07 g; białko roślinne: 34.43 g; Tłuszcz: 99.58 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.61 g; Sód: 3749.70 mg; Potas: 5076.57 mg; Wapń: 1160.29 mg; Fosfor: 1989.38 mg; Błonnik pokarmowy: 29.70 g; suma cukrów prostych: 66.75 g; Woda: 1590.81 g; Popiół: 24.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-02		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Galaretką owocową 250g ,	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 pomidorowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Wafelek 20g 1szt ,	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: Maślanka owocowa szt 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2577.03 kcal; Energia: 10792.84 kJ; Białko ogółem: 114.69 g; białko zwierzęce: 79.07 g; białko roślinne: 34.42 g; Tłuszcz: 99.58 g; Węglowodany ogółem: 333.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.61 g; Sód: 3749.70 mg; Potas: 5076.07 mg; Wapń: 1160.09 mg; Fosfor: 1989.27 mg; Błonnik pokarmowy: 29.70 g; suma cukrów prostych: 66.75 g; Woda: 1590.63 g; Popiół: 24.42 g;		
środa 2025-12-03		
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), Serek kanapkowy z koperkiem 70g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczarkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana gotowana 200g , Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2647.81 kcal; Energia: 11083.84 kJ; Białko ogółem: 115.41 g; białko zwierzęce: 76.66 g; białko roślinne: 38.75 g; Tłuszcz: 98.19 g; Węglowodany ogółem: 352.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.84 g; Sód: 2157.26 mg; Potas: 3835.53 mg; Wapń: 981.68 mg; Fosfor: 2005.28 mg; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; suma cukrów prostych: 93.23 g; Woda: 1248.13 g; Popiół: 17.32 g;		
środa 2025-12-03		
Dieta: 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), Serek kanapkowy z koperkiem 70g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Marchew duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2632.18 kcal; Energia: 11019.05 kJ; Białko ogółem: 109.33 g; białko zwierzęce: 76.10 g; białko roślinne: 33.23 g; Tłuszcz: 101.09 g; Węglowodany ogółem: 348.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.68 g; Sód: 2235.44 mg; Potas: 3687.26 mg; Wapń: 931.88 mg; Fosfor: 1744.46 mg; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; suma cukrów prostych: 87.38 g; Woda: 1251.05 g; Popiół: 15.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-03		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 70g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy z koperkiem 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kakao bez cukru 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczarkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana gotowana 200g, Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kisiel 250g,	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2850.76 kcal; Energia: 11932.16 kJ; Białko ogółem: 133.83 g; białko zwierzęce: 88.85 g; białko roślinne: 44.98 g; Tłuszcz: 102.99 g; Węglowodany ogółem: 381.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.74 g; Sód: 2603.80 mg; Potas: 4568.41 mg; Wapń: 1193.82 mg; Fosfor: 2406.98 mg; Błonnik pokarmowy: 37.84 g; suma cukrów prostych: 95.70 g; Woda: 1352.08 g; Popiół: 20.88 g;		
środa 2025-12-03		
Dieta: 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), Serek kanapkowy z koperkiem 70g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt, Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczarkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana gotowana 200g, Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kisiel 250g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2775.81 kcal; Energia: 11619.75 kJ; Białko ogółem: 115.46 g; białko zwierzęce: 76.66 g; białko roślinne: 38.80 g; Tłuszcz: 98.19 g; Węglowodany ogółem: 383.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.84 g; Sód: 2177.34 mg; Potas: 3837.20 mg; Wapń: 985.27 mg; Fosfor: 2010.28 mg; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; suma cukrów prostych: 117.48 g; Woda: 1249.85 g; Popiół: 17.40 g;		
środa 2025-12-03		
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), Serek kanapkowy z koperkiem 70g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt, Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczarkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana gotowana 200g, Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kisiel 250g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2775.81 kcal; Energia: 11619.75 kJ; Białko ogółem: 115.46 g; białko zwierzęce: 76.66 g; białko roślinne: 38.80 g; Tłuszcz: 98.19 g; Węglowodany ogółem: 383.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.84 g; Sód: 2177.34 mg; Potas: 3837.20 mg; Wapń: 985.27 mg; Fosfor: 2010.28 mg; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; suma cukrów prostych: 117.48 g; Woda: 1249.85 g; Popiół: 17.40 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-04Dieta: 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), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kartacze z mięsem i cebulką 250g (MLEKO, SELER), Kapusta kiszona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z sera żółtego 60g (MLEKO), 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: 2609.38 kcal; Energia: 10929.91 kJ; Białko ogółem: 100.51 g; białko zwierzęce: 67.88 g; białko roślinne: 32.63 g; Tłuszcz: 120.10 g; Węglowodany ogółem: 311.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.69 g; Sód: 4097.31 mg; Potas: 4655.55 mg; Wapń: 1593.73 mg; Fosfor: 1847.57 mg; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; suma cukrów prostych: 72.57 g; Woda: 1421.73 g; Popiół: 25.39 g;		
czwartek 2025-12-04Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kartacze z mięsem i cebulką 250g (MLEKO, SELER), Dynia duszona 150g , 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 , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2636.08 kcal; Energia: 11041.88 kJ; Białko ogółem: 105.24 g; białko zwierzęce: 72.16 g; białko roślinne: 33.08 g; Tłuszcz: 117.92 g; Węglowodany ogółem: 316.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.62 g; Sód: 2905.15 mg; Potas: 4897.74 mg; Wapń: 1224.83 mg; Fosfor: 1780.86 mg; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; suma cukrów prostych: 78.16 g; Woda: 1493.75 g; Popiół: 20.74 g;		
czwartek 2025-12-04Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb razowy 70g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kartacze z mięsem i cebulką 250g (MLEKO, SELER), Kapusta kiszona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z sera żółtego 60g (MLEKO), 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: 2855.52 kcal; Energia: 11954.98 kJ; Białko ogółem: 106.68 g; białko zwierzęce: 64.15 g; białko roślinne: 42.52 g; Tłuszcz: 123.49 g; Węglowodany ogółem: 368.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.01 g; Sód: 4186.01 mg; Potas: 4914.09 mg; Wapń: 1507.36 mg; Fosfor: 2040.26 mg; Błonnik pokarmowy: 40.94 g; suma cukrów prostych: 77.69 g; Woda: 1348.36 g; Popiół: 26.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-04		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g (GLUTEN, ORZECZY, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kartacze z mięsem i cebulką 250g (MLEKO, SELER), Kapusta kiszona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z sera żółtego 60g (MLEKO), 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: 2690.63 kcal; Energia: 11269.91 kJ; Białko ogółem: 102.61 g; białko zwierzęce: 67.88 g; białko roślinne: 34.73 g; Tłuszcz: 120.95 g; Węglowodany ogółem: 329.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.83 g; Sód: 4122.56 mg; Potas: 4796.55 mg; Wapń: 1605.98 mg; Fosfor: 1912.57 mg; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; suma cukrów prostych: 74.54 g; Woda: 1425.26 g; Popiół: 25.86 g;		
czwartek 2025-12-04		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Serek włoski 70g (MLEKO), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kartacze z mięsem i cebulką 250g (MLEKO, SELER), Kapusta kiszona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g (MLEKO, 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: 2525.21 kcal; Energia: 10575.35 kJ; Białko ogółem: 102.94 g; białko zwierzęce: 72.62 g; białko roślinne: 30.32 g; Tłuszcz: 113.31 g; Węglowodany ogółem: 303.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.36 g; Sód: 2922.05 mg; Potas: 4771.48 mg; Wapń: 1195.88 mg; Fosfor: 1762.74 mg; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; suma cukrów prostych: 76.64 g; Woda: 1456.22 g; Popiół: 22.06 g;		
piątek 2025-12-05		
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 , Serek śmietankowy w plastarch naturalny 40g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g ,	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty białej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECZY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Schab ze szpizarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2842.72 kcal; Energia: 11572.89 kJ; Białko ogółem: 103.14 g; białko zwierzęce: 67.69 g; białko roślinne: 33.11 g; Tłuszcz: 120.21 g; Węglowodany ogółem: 366.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.37 g; Sód: 3525.02 mg; Potas: 4961.27 mg; Wapń: 1305.30 mg; Fosfor: 1828.90 mg; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; suma cukrów prostych: 55.97 g; Woda: 1433.16 g; Popiół: 21.95 g;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-05		
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 , Serek śmietankowy w plastarch naturalny 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 123g ,	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty białej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Masłanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3132.72 kcal; Energia: 12784.89 kJ; Białko ogółem: 110.84 g; białko zwierzęce: 70.09 g; białko roślinne: 38.41 g; Tłuszcz: 128.21 g; Węglowodany ogółem: 414.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.89 g; Sód: 3664.02 mg; Potas: 5079.27 mg; Wapń: 1341.30 mg; Fosfor: 1911.90 mg; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; suma cukrów prostych: 64.47 g; Woda: 1469.06 g; Popiół: 22.65 g;		
sobota 2025-12-06		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa żurek z kielbaską 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos szpinakowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2558.59 kcal; Energia: 10714.42 kJ; Białko ogółem: 120.64 g; białko zwierzęce: 79.16 g; białko roślinne: 31.91 g; Tłuszcz: 82.28 g; Węglowodany ogółem: 364.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.90 g; Sód: 3271.26 mg; Potas: 4631.61 mg; Wapń: 1075.41 mg; Fosfor: 1960.80 mg; Błonnik pokarmowy: 33.72 g; suma cukrów prostych: 97.48 g; Woda: 1443.93 g; Popiół: 20.87 g;		
sobota 2025-12-06		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos szpinakowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Marchew duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2533.26 kcal; Energia: 10610.63 kJ; Białko ogółem: 117.18 g; białko zwierzęce: 76.34 g; białko roślinne: 31.27 g; Tłuszcz: 81.63 g; Węglowodany ogółem: 361.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.96 g; Sód: 3141.85 mg; Potas: 4538.77 mg; Wapń: 1028.28 mg; Fosfor: 1878.56 mg; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; suma cukrów prostych: 97.97 g; Woda: 1445.53 g; Popiół: 19.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-06Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb razowy 70g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa żurek z kielbaską 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos szpinakowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLEKO),	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2745.73 kcal; Energia: 11497.49 kJ; Białko ogółem: 130.61 g; białko zwierzęce: 79.73 g; białko roślinne: 41.31 g; Tłuszcz: 83.77 g; Węglowodany ogółem: 407.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.95 g; Sód: 3427.96 mg; Potas: 5070.15 mg; Wapń: 1125.04 mg; Fosfor: 2234.49 mg; Błonnik pokarmowy: 43.80 g; suma cukrów prostych: 95.90 g; Woda: 1481.96 g; Popiół: 22.71 g;		
sobota 2025-12-06Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa żurek z kielbaską 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos szpinakowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Maślanka owocowa szt 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2558.59 kcal; Energia: 10714.42 kJ; Białko ogółem: 120.64 g; białko zwierzęce: 79.16 g; białko roślinne: 31.91 g; Tłuszcz: 82.28 g; Węglowodany ogółem: 364.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.90 g; Sód: 3271.26 mg; Potas: 4631.61 mg; Wapń: 1075.41 mg; Fosfor: 1960.80 mg; Błonnik pokarmowy: 33.72 g; suma cukrów prostych: 97.48 g; Woda: 1443.93 g; Popiół: 20.87 g;		
sobota 2025-12-06Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa żurek z kielbaską 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos szpinakowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Maślanka owocowa szt 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2558.59 kcal; Energia: 10714.42 kJ; Białko ogółem: 120.64 g; białko zwierzęce: 79.16 g; białko roślinne: 31.91 g; Tłuszcz: 82.28 g; Węglowodany ogółem: 364.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.90 g; Sód: 3271.26 mg; Potas: 4631.61 mg; Wapń: 1075.41 mg; Fosfor: 1960.80 mg; Błonnik pokarmowy: 33.72 g; suma cukrów prostych: 97.48 g; Woda: 1443.93 g; Popiół: 20.87 g;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-07Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Rosół z lanym ciastem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 300g , Surówka z selera z rodzynekami 150g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Wafelek 20g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z pietruszką 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2757.00 kcal; Energia: 11544.28 kJ; Białko ogółem: 132.16 g; białko zwierzęce: 101.12 g; białko roślinne: 29.83 g; Tłuszcz: 115.49 g; Węglowodany ogółem: 327.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.26 g; Sód: 3672.58 mg; Potas: 5620.12 mg; Wapń: 1032.50 mg; Fosfor: 2226.74 mg; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; suma cukrów prostych: 79.37 g; Woda: 1687.37 g; Popiół: 23.88 g;		
niedziela 2025-12-07Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Rosół z lanym ciastem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 300g , Surówka z selera z rodzynekami 150g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Wafelek 20g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z pietruszką 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2757.00 kcal; Energia: 11544.28 kJ; Białko ogółem: 132.16 g; białko zwierzęce: 101.12 g; białko roślinne: 29.83 g; Tłuszcz: 115.49 g; Węglowodany ogółem: 327.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.26 g; Sód: 3672.58 mg; Potas: 5620.12 mg; Wapń: 1032.50 mg; Fosfor: 2226.74 mg; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; suma cukrów prostych: 79.37 g; Woda: 1687.37 g; Popiół: 23.88 g;		
poniedziałek 2025-12-08Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ser mozzarella kulki mini 70g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA) , Leczo z kielbasą 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż biały gotowany 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA) , Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2682.61 kcal; Energia: 11235.14 kJ; Białko ogółem: 99.58 g; białko zwierzęce: 63.25 g; białko roślinne: 36.33 g; Tłuszcz: 122.34 g; Węglowodany ogółem: 323.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.46 g; Sód: 2862.12 mg; Potas: 2878.06 mg; Wapń: 841.81 mg; Fosfor: 1649.31 mg; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; suma cukrów prostych: 62.01 g; Woda: 896.56 g; Popiół: 15.39 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-08 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella kulki mini 70g , Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Leczo dietetyczne z indykiem 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż biały gotowany 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2146.43 kcal; Energia: 8988.29 kJ; Białko ogółem: 89.88 g; białko zwierzęce: 60.37 g; białko roślinne: 29.51 g; Tłuszcz: 76.17 g; Węglowodany ogółem: 295.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.49 g; Sód: 2053.75 mg; Potas: 2823.57 mg; Wapń: 777.27 mg; Fosfor: 1452.63 mg; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; suma cukrów prostych: 59.68 g; Woda: 932.13 g; Popiół: 13.52 g;		
poniedziałek 2025-12-08 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 70g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ser mozzarella kulki mini 70g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Leczo z kielbasą 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż brązowy gotowany 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyn waniliowy bez cukru 250g (MLEKO),	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3104.40 kcal; Energia: 12997.57 kJ; Białko ogółem: 105.97 g; białko zwierzęce: 60.32 g; białko roślinne: 45.65 g; Tłuszcz: 136.58 g; Węglowodany ogółem: 406.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 67.04 g; Sód: 3003.27 mg; Potas: 3693.30 mg; Wapń: 1007.46 mg; Fosfor: 1971.34 mg; Błonnik pokarmowy: 44.98 g; suma cukrów prostych: 88.22 g; Woda: 1142.73 g; Popiół: 18.17 g;		
poniedziałek 2025-12-08 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ser mozzarella kulki mini 70g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Leczo z kielbasą 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż biały gotowany 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyn waniliowy bez cukru 250g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2933.11 kcal; Energia: 12287.30 kJ; Białko ogółem: 108.18 g; białko zwierzęce: 71.75 g; białko roślinne: 36.43 g; Tłuszcz: 127.38 g; Węglowodany ogółem: 365.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.43 g; Sód: 2975.62 mg; Potas: 3233.56 mg; Wapń: 1149.48 mg; Fosfor: 1875.65 mg; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; suma cukrów prostych: 88.50 g; Woda: 1122.03 g; Popiół: 17.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-08 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ser mozzarella kulki mini 70g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Leczo dietetyczne z indykiem 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż biały gotowany 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyn waniliowy bez cukru 250g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2472.84 kcal; Energia: 10359.97 kJ; Białko ogółem: 102.44 g; białko zwierzęce: 70.65 g; białko roślinne: 31.79 g; Tłuszcz: 91.01 g; Węglowodany ogółem: 336.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.93 g; Sód: 1732.22 mg; Potas: 3109.23 mg; Wapń: 1155.21 mg; Fosfor: 1767.98 mg; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; suma cukrów prostych: 86.78 g; Woda: 1091.79 g; Popiół: 14.67 g;		
wtorek 2025-12-09 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), 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), Szyńka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2748.97 kcal; Energia: 11511.40 kJ; Białko ogółem: 111.04 g; białko zwierzęce: 64.12 g; białko roślinne: 37.35 g; Tłuszcz: 106.98 g; Węglowodany ogółem: 365.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.51 g; Sód: 3359.81 mg; Potas: 5660.66 mg; Wapń: 1274.58 mg; Fosfor: 2026.63 mg; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; suma cukrów prostych: 84.86 g; Woda: 1834.93 g; Popiół: 24.97 g;		
wtorek 2025-12-09 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 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), 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), Szyńka tatrzańska drobiowa 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, PSZENICA, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Maślanka 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2707.01 kcal; Energia: 11331.78 kJ; Białko ogółem: 116.62 g; białko zwierzęce: 63.78 g; białko roślinne: 43.27 g; Tłuszcz: 88.88 g; Węglowodany ogółem: 385.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.52 g; Sód: 3416.88 mg; Potas: 5610.31 mg; Wapń: 1248.78 mg; Fosfor: 1969.71 mg; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; suma cukrów prostych: 84.66 g; Woda: 1842.56 g; Popiół: 25.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-09		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb razowy 70g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), 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 140g (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: 2833.19 kcal; Energia: 11856.40 kJ; Białko ogółem: 113.50 g; białko zwierzęce: 57.79 g; białko roślinne: 46.14 g; Tłuszcz: 104.37 g; Węglowodany ogółem: 398.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.20 g; Sód: 3612.63 mg; Potas: 5541.37 mg; Wapń: 1034.82 mg; Fosfor: 2138.18 mg; Błonnik pokarmowy: 42.36 g; suma cukrów prostych: 66.47 g; Woda: 1721.66 g; Popiół: 25.05 g;		
wtorek 2025-12-09		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), 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: 2830.22 kcal; Energia: 11851.40 kJ; Białko ogółem: 113.14 g; białko zwierzęce: 64.12 g; białko roślinne: 39.45 g; Tłuszcz: 107.83 g; Węglowodany ogółem: 383.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.65 g; Sód: 3385.06 mg; Potas: 5801.66 mg; Wapń: 1286.83 mg; Fosfor: 2091.63 mg; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; suma cukrów prostych: 86.84 g; Woda: 1838.45 g; Popiół: 25.45 g;		
wtorek 2025-12-09		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), 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: 2830.22 kcal; Energia: 11851.40 kJ; Białko ogółem: 113.14 g; białko zwierzęce: 64.12 g; białko roślinne: 39.45 g; Tłuszcz: 107.83 g; Węglowodany ogółem: 383.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.65 g; Sód: 3385.06 mg; Potas: 5801.66 mg; Wapń: 1286.83 mg; Fosfor: 2091.63 mg; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; suma cukrów prostych: 86.84 g; Woda: 1838.45 g; Popiół: 25.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Serek śmietankowy w plastarch smakowy 40g , 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), Szyńka - sztuka mięsa wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), 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: 2605.97 kcal; Energia: 10913.90 kJ; Białko ogółem: 82.79 g; białko zwierzęce: 45.58 g; białko roślinne: 37.21 g; Tłuszcz: 90.98 g; Węglowodany ogółem: 391.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.14 g; Sód: 3601.73 mg; Potas: 4637.30 mg; Wapń: 1078.15 mg; Fosfor: 1604.59 mg; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; suma cukrów prostych: 98.91 g; Woda: 1336.23 g; Popiół: 22.26 g;		
środa 2025-12-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Serek śmietankowy w plastarch smakowy 40g , 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: 2415.33 kcal; Energia: 10115.37 kJ; Białko ogółem: 80.83 g; białko zwierzęce: 42.14 g; białko roślinne: 38.70 g; Tłuszcz: 72.48 g; Węglowodany ogółem: 386.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.78 g; Sód: 3276.07 mg; Potas: 4626.09 mg; Wapń: 1026.26 mg; Fosfor: 1564.00 mg; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; suma cukrów prostych: 98.15 g; Woda: 1326.46 g; Popiół: 21.30 g;		
środa 2025-12-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 70g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch smakowy 40g , Szyńka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kakao bez cukru 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szyńka - sztuka mięsa wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), 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 140g (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: 2746.93 kcal; Energia: 11500.39 kJ; Białko ogółem: 101.91 g; białko zwierzęce: 56.67 g; białko roślinne: 45.24 g; Tłuszcz: 97.68 g; Węglowodany ogółem: 405.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.12 g; Sód: 4035.10 mg; Potas: 5784.85 mg; Wapń: 1303.13 mg; Fosfor: 2024.29 mg; Błonnik pokarmowy: 43.31 g; suma cukrów prostych: 83.89 g; Woda: 1686.04 g; Popiół: 26.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Serek śmietankowy w plastarch smakowy 40g , 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), Szyńka - sztuka mięsa wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), 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: 2689.97 kcal; Energia: 11265.90 kJ; Białko ogółem: 83.99 g; białko zwierzęce: 45.58 g; białko roślinne: 38.41 g; Tłuszcz: 91.38 g; Węglowodany ogółem: 413.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.18 g; Sód: 3603.73 mg; Potas: 5015.30 mg; Wapń: 1138.15 mg; Fosfor: 1640.59 mg; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; suma cukrów prostych: 113.11 g; Woda: 1511.43 g; Popiół: 23.06 g;		
środa 2025-12-10Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt , Serek śmietankowy w plastarch smakowy 40g , 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), Szyńka - sztuka mięsa wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), 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: 2689.97 kcal; Energia: 11265.90 kJ; Białko ogółem: 83.99 g; białko zwierzęce: 45.58 g; białko roślinne: 38.41 g; Tłuszcz: 91.38 g; Węglowodany ogółem: 413.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.18 g; Sód: 3603.73 mg; Potas: 5015.30 mg; Wapń: 1138.15 mg; Fosfor: 1640.59 mg; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; suma cukrów prostych: 113.11 g; Woda: 1511.43 g; Popiół: 23.06 g;		

Dietetyk

.....