

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-11Dieta: 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), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Serek włoski 70g (MLEKO), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Galaretką owocową 250g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron spaghetti pszenny gotowany z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Mandarynka 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2605.36 kcal; Energia: 10910.88 kJ; Białko ogółem: 120.52 g; białko zwierzęce: 85.15 g; białko roślinne: 35.37 g; Tłuszcz: 94.95 g; Węglowodany ogółem: 344.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.86 g; Sód: 3151.91 mg; Potas: 3693.05 mg; Wapń: 1116.48 mg; Fosfor: 1826.42 mg; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; suma cukrów prostych: 99.11 g; Woda: 1287.99 g; Popiół: 18.53 g;		
czwartek 2025-12-11Dieta: 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 krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Galaretką owocową 250g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron spaghetti pszenny gotowany z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Mandarynka 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2575.70 kcal; Energia: 10786.54 kJ; Białko ogółem: 116.41 g; białko zwierzęce: 83.53 g; białko roślinne: 32.88 g; Tłuszcz: 94.41 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.92 g; Sód: 3073.10 mg; Potas: 3725.49 mg; Wapń: 1096.02 mg; Fosfor: 1738.73 mg; Błonnik pokarmowy: 26.80 g; suma cukrów prostych: 98.49 g; Woda: 1362.26 g; Popiół: 18.44 g;		
czwartek 2025-12-11Dieta: 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), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Serek włoski 70g (MLEKO), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Galaretką owocową 250g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron spaghetti razowy gotowany z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Mandarynka 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2675.00 kcal; Energia: 11202.64 kJ; Białko ogółem: 131.77 g; białko zwierzęce: 99.20 g; białko roślinne: 32.57 g; Tłuszcz: 109.79 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.63 g; Sód: 3288.00 mg; Potas: 4171.79 mg; Wapń: 1332.82 mg; Fosfor: 2140.63 mg; Błonnik pokarmowy: 36.24 g; suma cukrów prostych: 102.61 g; Woda: 1489.03 g; Popiół: 21.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-11		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Serek włoski 70g (MLEKO), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Galaretka owocowa 250g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron spaghetti pszenny gotowany z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Mandarynka 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2629.90 kcal; Energia: 11015.64 kJ; Białko ogółem: 119.46 g; białko zwierzęce: 87.63 g; białko roślinne: 31.83 g; Tłuszcz: 96.02 g; Węglowodany ogółem: 348.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.84 g; Sód: 3142.40 mg; Potas: 3878.29 mg; Wapń: 1256.22 mg; Fosfor: 1864.43 mg; Błonnik pokarmowy: 28.90 g; suma cukrów prostych: 106.72 g; Woda: 1427.70 g; Popiół: 19.32 g;		
czwartek 2025-12-11		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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: Galaretka owocowa 250g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron spaghetti pszenny gotowany z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Mandarynka 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2481.90 kcal; Energia: 10395.64 kJ; Białko ogółem: 115.26 g; białko zwierzęce: 87.53 g; białko roślinne: 27.73 g; Tłuszcz: 94.22 g; Węglowodany ogółem: 319.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.44 g; Sód: 2679.40 mg; Potas: 3762.29 mg; Wapń: 1240.22 mg; Fosfor: 1787.43 mg; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; suma cukrów prostych: 105.52 g; Woda: 1399.80 g; Popiół: 17.82 g;		
piątek 2025-12-12		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet rybny z dorsza z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2392.53 kcal; Energia: 10013.13 kJ; Białko ogółem: 101.25 g; białko zwierzęce: 63.71 g; białko roślinne: 37.54 g; Tłuszcz: 89.42 g; Węglowodany ogółem: 327.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.97 g; Sód: 3752.35 mg; Potas: 4885.93 mg; Wapń: 1266.56 mg; Fosfor: 1794.74 mg; Błonnik pokarmowy: 34.16 g; suma cukrów prostych: 62.20 g; Woda: 1423.40 g; Popiół: 23.86 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-12Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet rybny z dorsza z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 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), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2472.51 kcal; Energia: 10347.29 kJ; Białko ogółem: 113.66 g; białko zwierzęce: 79.43 g; białko roślinne: 34.23 g; Tłuszcz: 90.07 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.32 g; Sód: 3072.84 mg; Potas: 4885.89 mg; Wapń: 1041.94 mg; Fosfor: 1837.94 mg; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; suma cukrów prostych: 67.48 g; Woda: 1507.99 g; Popiół: 20.38 g;		
piątek 2025-12-12Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 70g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet rybny z dorsza z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mieszanka owoców w galaretkę 123g ,	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2846.43 kcal; Energia: 11569.93 kJ; Białko ogółem: 114.96 g; białko zwierzęce: 67.28 g; białko roślinne: 47.24 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 416.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.16 g; Sód: 3946.26 mg; Potas: 5439.43 mg; Wapń: 1449.36 mg; Fosfor: 2180.24 mg; Błonnik pokarmowy: 43.64 g; suma cukrów prostych: 82.42 g; Woda: 1524.76 g; Popiół: 26.40 g;		
piątek 2025-12-12Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet rybny z dorsza z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2682.53 kcal; Energia: 11225.13 kJ; Białko ogółem: 108.95 g; białko zwierzęce: 66.11 g; białko roślinne: 42.84 g; Tłuszcz: 97.42 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.49 g; Sód: 3891.35 mg; Potas: 5003.93 mg; Wapń: 1302.56 mg; Fosfor: 1877.74 mg; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; suma cukrów prostych: 70.70 g; Woda: 1459.30 g; Popiół: 24.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-12		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet rybny z dorsza z pieca 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2682.53 kcal; Energia: 11225.13 kJ; Białko ogółem: 108.95 g; białko zwierzęce: 66.11 g; białko roślinne: 42.84 g; Tłuszcz: 97.42 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.49 g; Sód: 3891.35 mg; Potas: 5003.93 mg; Wapń: 1302.56 mg; Fosfor: 1877.74 mg; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; suma cukrów prostych: 70.70 g; Woda: 1459.30 g; Popiół: 24.56 g;		
sobota 2025-12-13		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch smakowy 40g , Pasztet drobiowy 50g , Papryka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Budyń waniliowy 250g (MLEKO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 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), Kasza pęczak 200g , Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2733.38 kcal; Energia: 11452.90 kJ; Białko ogółem: 116.63 g; białko zwierzęce: 84.11 g; białko roślinne: 32.52 g; Tłuszcz: 92.50 g; Węglowodany ogółem: 382.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.94 g; Sód: 3350.00 mg; Potas: 3910.29 mg; Wapń: 1298.01 mg; Fosfor: 2071.48 mg; Błonnik pokarmowy: 26.80 g; suma cukrów prostych: 123.87 g; Woda: 1451.68 g; Popiół: 20.88 g;		
sobota 2025-12-13		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch smakowy 40g , Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Budyń waniliowy 250g (MLEKO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 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), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Buraki gotowane 150g , 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: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2676.14 kcal; Energia: 11209.81 kJ; Białko ogółem: 125.10 g; białko zwierzęce: 95.22 g; białko roślinne: 29.88 g; Tłuszcz: 89.56 g; Węglowodany ogółem: 363.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.43 g; Sód: 3246.17 mg; Potas: 3810.89 mg; Wapń: 1296.48 mg; Fosfor: 1999.61 mg; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; suma cukrów prostych: 124.93 g; Woda: 1420.74 g; Popiół: 19.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-13		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, 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 , Pasztet drobiowy 50g , Papryka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Budyn waniliowy bez cukru 250g (MLEKO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 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), Kasza pęczak 200g , Surówka z marchewki i selera 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2885.56 kcal; Energia: 12085.14 kJ; Białko ogółem: 122.50 g; białko zwierzęce: 80.38 g; białko roślinne: 42.11 g; Tłuszcz: 105.27 g; Węglowodany ogółem: 399.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.08 g; Sód: 3385.56 mg; Potas: 4453.15 mg; Wapń: 1295.87 mg; Fosfor: 2319.23 mg; Błonnik pokarmowy: 40.17 g; suma cukrów prostych: 83.16 g; Woda: 1565.08 g; Popiół: 21.88 g;		
sobota 2025-12-13		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch smakowy 40g , Pasztet drobiowy 50g , Papryka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Budyń waniliowy 250g (MLEKO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 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), Kasza pęczak 200g , Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2772.38 kcal; Energia: 11617.90 kJ; Białko ogółem: 116.93 g; białko zwierzęce: 84.11 g; białko roślinne: 32.82 g; Tłuszcz: 92.60 g; Węglowodany ogółem: 392.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.95 g; Sód: 3371.00 mg; Potas: 4000.29 mg; Wapń: 1308.01 mg; Fosfor: 2080.48 mg; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; suma cukrów prostych: 131.77 g; Woda: 1540.98 g; Popiół: 20.98 g;		
sobota 2025-12-13		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch smakowy 40g , Pasztet drobiowy 50g , Papryka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Budyń waniliowy 250g (MLEKO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 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), Kasza pęczak 200g , Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2772.38 kcal; Energia: 11617.90 kJ; Białko ogółem: 116.93 g; białko zwierzęce: 84.11 g; białko roślinne: 32.82 g; Tłuszcz: 92.60 g; Węglowodany ogółem: 392.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.95 g; Sód: 3371.00 mg; Potas: 4000.29 mg; Wapń: 1308.01 mg; Fosfor: 2080.48 mg; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; suma cukrów prostych: 131.77 g; Woda: 1540.98 g; Popiół: 20.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-14 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Ser mozzarella kulki mini 70g , Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Palki z kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g , 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), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2468.84 kcal; Energia: 10336.37 kJ; Białko ogółem: 117.13 g; białko zwierzęce: 81.53 g; białko roślinne: 35.60 g; Tłuszcz: 87.44 g; Węglowodany ogółem: 334.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.25 g; Sód: 3509.22 mg; Potas: 5618.39 mg; Wapń: 970.03 mg; Fosfor: 1971.31 mg; Błonnik pokarmowy: 33.72 g; suma cukrów prostych: 66.91 g; Woda: 1644.70 g; Popiół: 23.36 g;		
niedziela 2025-12-14 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella kulki mini 70g , Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Palki z kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g , 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: 2541.38 kcal; Energia: 10640.22 kJ; Białko ogółem: 116.27 g; białko zwierzęce: 80.97 g; białko roślinne: 35.30 g; Tłuszcz: 98.47 g; Węglowodany ogółem: 325.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.73 g; Sód: 3474.13 mg; Potas: 5687.61 mg; Wapń: 893.26 mg; Fosfor: 1939.72 mg; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; suma cukrów prostych: 65.79 g; Woda: 1666.74 g; Popiół: 22.66 g;		
niedziela 2025-12-14 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (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), Ser mozzarella kulki mini 70g , Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Palki z kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g , Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 140g (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), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2794.54 kcal; Energia: 11696.17 kJ; Białko ogółem: 128.90 g; białko zwierzęce: 82.70 g; białko roślinne: 46.20 g; Tłuszcz: 94.53 g; Węglowodany ogółem: 397.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.69 g; Sód: 3855.62 mg; Potas: 6322.89 mg; Wapń: 1057.83 mg; Fosfor: 2302.31 mg; Błonnik pokarmowy: 44.70 g; suma cukrów prostych: 77.18 g; Woda: 1804.41 g; Popiół: 26.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-14Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Ser mozzarella kulki mini 70g , Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Palki z kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g , 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), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2550.09 kcal; Energia: 10676.37 kJ; Białko ogółem: 119.23 g; białko zwierzęce: 81.53 g; białko roślinne: 37.70 g; Tłuszcz: 88.29 g; Węglowodany ogółem: 352.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.39 g; Sód: 3534.47 mg; Potas: 5759.39 mg; Wapń: 982.28 mg; Fosfor: 2036.31 mg; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; suma cukrów prostych: 68.89 g; Woda: 1648.23 g; Popiół: 23.83 g;		
niedziela 2025-12-14Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Ser mozzarella kulki mini 70g , Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Palki z kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g , 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), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2550.09 kcal; Energia: 10676.37 kJ; Białko ogółem: 119.23 g; białko zwierzęce: 81.53 g; białko roślinne: 37.70 g; Tłuszcz: 88.29 g; Węglowodany ogółem: 352.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.39 g; Sód: 3534.47 mg; Potas: 5759.39 mg; Wapń: 982.28 mg; Fosfor: 2036.31 mg; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; suma cukrów prostych: 68.89 g; Woda: 1648.23 g; Popiół: 23.83 g;		
poniedziałek 2025-12-15Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Kisiel 250g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z ziemniakami i serem z masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Bukiet jarzyn 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka z komina 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2328.38 kcal; Energia: 9761.84 kJ; Białko ogółem: 91.50 g; białko zwierzęce: 45.28 g; białko roślinne: 33.81 g; Tłuszcz: 82.31 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.98 g; Sód: 2223.78 mg; Potas: 3385.61 mg; Wapń: 1192.83 mg; Fosfor: 1482.48 mg; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; suma cukrów prostych: 78.44 g; Woda: 1153.68 g; Popiół: 16.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-15 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 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: Kisiel 250g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z ziemniakami i serem z masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Dynia duszona 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka z komina 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2335.57 kcal; Energia: 9786.59 kJ; Białko ogółem: 100.79 g; białko zwierzęce: 60.33 g; białko roślinne: 32.56 g; Tłuszcz: 79.97 g; Węglowodany ogółem: 326.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.56 g; Sód: 1885.95 mg; Potas: 3604.67 mg; Wapń: 1047.18 mg; Fosfor: 1580.23 mg; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; suma cukrów prostych: 84.35 g; Woda: 1262.12 g; Popiół: 16.07 g;		
poniedziałek 2025-12-15 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), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Kisiel 250g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z ziemniakami i serem z masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Bukiet jarzyn 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jabłko 200g ,	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka z komina 40g , Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2793.08 kcal; Energia: 11704.64 kJ; Białko ogółem: 105.57 g; białko zwierzęce: 48.85 g; białko roślinne: 44.31 g; Tłuszcz: 91.35 g; Węglowodany ogółem: 424.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.25 g; Sód: 2421.68 mg; Potas: 4207.11 mg; Wapń: 1383.63 mg; Fosfor: 1885.98 mg; Błonnik pokarmowy: 42.17 g; suma cukrów prostych: 104.86 g; Woda: 1428.64 g; Popiół: 19.77 g;		
poniedziałek 2025-12-15 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Kisiel 250g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z ziemniakami i serem z masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Bukiet jarzyn 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka z komina 40g , Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2452.38 kcal; Energia: 10280.84 kJ; Białko ogółem: 93.70 g; białko zwierzęce: 47.28 g; białko roślinne: 34.01 g; Tłuszcz: 82.51 g; Węglowodany ogółem: 359.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.00 g; Sód: 2261.78 mg; Potas: 3469.61 mg; Wapń: 1195.83 mg; Fosfor: 1489.48 mg; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; suma cukrów prostych: 103.24 g; Woda: 1222.28 g; Popiół: 16.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-15 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Kisiel 250g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z ziemniakami i serem z masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Bukiet jarzyn 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka z komina 40g , Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2452.38 kcal; Energia: 10280.84 kJ; Białko ogółem: 93.70 g; białko zwierzęce: 47.28 g; białko roślinne: 34.01 g; Tłuszcz: 82.51 g; Węglowodany ogółem: 359.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.00 g; Sód: 2261.78 mg; Potas: 3469.61 mg; Wapń: 1195.83 mg; Fosfor: 1489.48 mg; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; suma cukrów prostych: 103.24 g; Woda: 1222.28 g; Popiół: 16.93 g;		
wtorek 2025-12-16 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch smakowy 40g , Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z sera żółtego 60g (MLEKO), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2487.29 kcal; Energia: 10417.76 kJ; Białko ogółem: 111.02 g; białko zwierzęce: 81.33 g; białko roślinne: 29.69 g; Tłuszcz: 103.57 g; Węglowodany ogółem: 306.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.86 g; Sód: 3102.45 mg; Potas: 3499.21 mg; Wapń: 1564.35 mg; Fosfor: 1975.52 mg; Błonnik pokarmowy: 30.50 g; suma cukrów prostych: 60.83 g; Woda: 1392.11 g; Popiół: 21.17 g;		
wtorek 2025-12-16 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch smakowy 40g , Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), 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), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2579.35 kcal; Energia: 10798.73 kJ; Białko ogółem: 106.70 g; białko zwierzęce: 70.23 g; białko roślinne: 36.47 g; Tłuszcz: 95.59 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.14 g; Sód: 2425.21 mg; Potas: 4155.22 mg; Wapń: 1016.39 mg; Fosfor: 1676.65 mg; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; suma cukrów prostych: 77.78 g; Woda: 1401.92 g; Popiół: 19.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-16		
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), Serek śmietankowy w plastarch smakowy 40g , Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z sera żółtego 60g (MLEKO), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2898.99 kcal; Energia: 12138.56 kJ; Białko ogółem: 132.39 g; białko zwierzęce: 92.80 g; białko roślinne: 39.59 g; Tłuszcz: 120.11 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.98 g; Sód: 3262.35 mg; Potas: 3951.71 mg; Wapń: 1639.15 mg; Fosfor: 2354.02 mg; Błonnik pokarmowy: 40.78 g; suma cukrów prostych: 62.95 g; Woda: 1493.17 g; Popiół: 23.31 g;		
wtorek 2025-12-16		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch smakowy 40g , Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej 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), Pasta z sera żółtego 60g (MLEKO), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2777.29 kcal; Energia: 11629.76 kJ; Białko ogółem: 118.72 g; białko zwierzęce: 83.73 g; białko roślinne: 34.99 g; Tłuszcz: 111.57 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.38 g; Sód: 3241.45 mg; Potas: 3617.21 mg; Wapń: 1600.35 mg; Fosfor: 2058.52 mg; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; suma cukrów prostych: 69.33 g; Woda: 1428.01 g; Popiół: 21.87 g;		
wtorek 2025-12-16		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch smakowy 40g , Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Schab pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej 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), Pasta z sera żółtego 60g (MLEKO), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2777.29 kcal; Energia: 11629.76 kJ; Białko ogółem: 118.72 g; białko zwierzęce: 83.73 g; białko roślinne: 34.99 g; Tłuszcz: 111.57 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.38 g; Sód: 3241.45 mg; Potas: 3617.21 mg; Wapń: 1600.35 mg; Fosfor: 2058.52 mg; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; suma cukrów prostych: 69.33 g; Woda: 1428.01 g; Popiół: 21.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-17		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa minestrone 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), Sos pieczarkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z selera z rodzynkami 150g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z rzodkiewką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2576.80 kcal; Energia: 10787.14 kJ; Białko ogółem: 122.68 g; białko zwierzęce: 89.46 g; białko roślinne: 33.21 g; Tłuszcz: 101.01 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.03 g; Sód: 3521.48 mg; Potas: 5282.41 mg; Wapń: 1056.53 mg; Fosfor: 2171.28 mg; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; suma cukrów prostych: 75.91 g; Woda: 1610.18 g; Popiół: 23.04 g;		
środa 2025-12-17		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa minestrone 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), Sos szpinakowy 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), Twarożek z pietruszką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2638.13 kcal; Energia: 11041.57 kJ; Białko ogółem: 126.77 g; białko zwierzęce: 92.67 g; białko roślinne: 34.10 g; Tłuszcz: 107.10 g; Węglowodany ogółem: 316.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.17 g; Sód: 3266.83 mg; Potas: 5173.80 mg; Wapń: 956.39 mg; Fosfor: 2030.17 mg; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; suma cukrów prostych: 73.65 g; Woda: 1585.00 g; Popiół: 21.81 g;		
środa 2025-12-17		
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), Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa minestrone 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), Sos pieczarkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z selera z rodzynkami 150g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Mieszanka owoców w galaretkie 123g,	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z rzodkiewką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2959.70 kcal; Energia: 12050.94 kJ; Białko ogółem: 137.09 g; białko zwierzęce: 94.13 g; białko roślinne: 42.51 g; Tłuszcz: 108.29 g; Węglowodany ogółem: 399.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.18 g; Sód: 3711.39 mg; Potas: 5885.91 mg; Wapń: 1289.33 mg; Fosfor: 2573.78 mg; Błonnik pokarmowy: 43.31 g; suma cukrów prostych: 87.23 g; Woda: 1726.74 g; Popiół: 25.78 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-17		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa minestrone 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), Sos pieczarkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z selera z rodzynkami 150g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Mieszanka owoców w galaretkie 123g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z rzodkiewką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2658.00 kcal; Energia: 10787.14 kJ; Białko ogółem: 123.12 g; białko zwierzęce: 89.46 g; białko roślinne: 33.21 g; Tłuszcz: 101.45 g; Węglowodany ogółem: 344.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.03 g; Sód: 3521.49 mg; Potas: 5282.41 mg; Wapń: 1056.53 mg; Fosfor: 2171.28 mg; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; suma cukrów prostych: 75.91 g; Woda: 1610.18 g; Popiół: 23.04 g;		
środa 2025-12-17		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa minestrone 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), Sos pieczarkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z selera z rodzynkami 150g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Mieszanka owoców w galaretkie 123g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z rzodkiewką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2658.00 kcal; Energia: 10787.14 kJ; Białko ogółem: 123.12 g; białko zwierzęce: 89.46 g; białko roślinne: 33.21 g; Tłuszcz: 101.45 g; Węglowodany ogółem: 344.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.03 g; Sód: 3521.49 mg; Potas: 5282.41 mg; Wapń: 1056.53 mg; Fosfor: 2171.28 mg; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; suma cukrów prostych: 75.91 g; Woda: 1610.18 g; Popiół: 23.04 g;		
czwartek 2025-12-18		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g („ SELER, GORCZYCA), Serek włoski 70g (MLEKO), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gołąbek bez zawijania 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos pomidorowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2758.46 kcal; Energia: 11553.59 kJ; Białko ogółem: 119.20 g; białko zwierzęce: 81.09 g; białko roślinne: 38.11 g; Tłuszcz: 86.01 g; Węglowodany ogółem: 400.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.14 g; Sód: 3936.06 mg; Potas: 4612.06 mg; Wapń: 1165.04 mg; Fosfor: 1956.95 mg; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; suma cukrów prostych: 101.54 g; Woda: 1448.83 g; Popiół: 23.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-18		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 10000g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa grysikowa z zieleniną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gołąbek bez zawijania bez kapusty 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos pomidorowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Dynia duszona 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 36596.75 kcal; Energia: 153155.89 kJ; Białko ogółem: 962.03 g; białko zwierzęce: 555.79 g; białko roślinne: 406.25 g; Tłuszcz: 509.39 g; Węglowodany ogółem: 7047.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 169.45 g; Sód: 9462.18 mg; Potas: 14130.17 mg; Wapń: 3830.59 mg; Fosfor: 12376.26 mg; Błonnik pokarmowy: 109.27 g; suma cukrów prostych: 3806.81 g; Woda: 3538.75 g; Popiół: 73.73 g;		
czwartek 2025-12-18		
Dieta: 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), Serek włoski 70g (MLEKO), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gołąbek bez zawijania 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos pomidorowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	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), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2872.16 kcal; Energia: 12026.39 kJ; Białko ogółem: 125.87 g; białko zwierzęce: 80.86 g; białko roślinne: 45.01 g; Tłuszcz: 91.50 g; Węglowodany ogółem: 423.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.53 g; Sód: 4075.46 mg; Potas: 5354.56 mg; Wapń: 1329.84 mg; Fosfor: 2255.95 mg; Błonnik pokarmowy: 40.82 g; suma cukrów prostych: 84.61 g; Woda: 1756.94 g; Popiół: 25.90 g;		
czwartek 2025-12-18		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Serek włoski 70g (MLEKO), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gołąbek bez zawijania 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos pomidorowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2839.71 kcal; Energia: 11893.59 kJ; Białko ogółem: 121.30 g; białko zwierzęce: 81.09 g; białko roślinne: 40.21 g; Tłuszcz: 86.86 g; Węglowodany ogółem: 418.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.28 g; Sód: 3961.31 mg; Potas: 4753.06 mg; Wapń: 1177.29 mg; Fosfor: 2021.95 mg; Błonnik pokarmowy: 29.74 g; suma cukrów prostych: 103.52 g; Woda: 1452.36 g; Popiół: 23.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-18		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Serek włoski 70g (MLEKO), Papryka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gołąbek bez zawijania 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos pomidorowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2691.71 kcal; Energia: 11273.59 kJ; Białko ogółem: 117.10 g; białko zwierzęce: 80.99 g; białko roślinne: 36.11 g; Tłuszcz: 85.06 g; Węglowodany ogółem: 389.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.88 g; Sód: 3498.31 mg; Potas: 4637.06 mg; Wapń: 1161.29 mg; Fosfor: 1944.95 mg; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; suma cukrów prostych: 102.32 g; Woda: 1424.46 g; Popiół: 22.19 g;		
piątek 2025-12-19		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ketchup 17g 1szt , Ser mozzarella kulki mini 70g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk panierowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Kapusta kiszona gotowana z pieczarkami 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2808.67 kcal; Energia: 11770.13 kJ; Białko ogółem: 90.93 g; białko zwierzęce: 57.02 g; białko roślinne: 30.86 g; Tłuszcz: 122.31 g; Węglowodany ogółem: 365.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.93 g; Sód: 3854.16 mg; Potas: 4238.13 mg; Wapń: 819.14 mg; Fosfor: 1453.27 mg; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; suma cukrów prostych: 92.25 g; Woda: 1295.15 g; Popiół: 21.89 g;		
piątek 2025-12-19		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella kulki mini 70g , Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany 100g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos koperkowy 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), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2174.58 kcal; Energia: 9105.54 kJ; Białko ogółem: 81.76 g; białko zwierzęce: 51.93 g; białko roślinne: 28.68 g; Tłuszcz: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 323.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.39 g; Sód: 2316.75 mg; Potas: 4022.59 mg; Wapń: 824.09 mg; Fosfor: 1352.38 mg; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; suma cukrów prostych: 94.58 g; Woda: 1285.41 g; Popiół: 16.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-19		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ketchup 17g 1szt , Ser mozzarella kulki mini 70g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk panierowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Kapusta kiszona gotowana z pieczarkami 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), 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: 3344.57 kcal; Energia: 14010.73 kJ; Białko ogółem: 108.62 g; białko zwierzęce: 59.81 g; białko roślinne: 45.76 g; Tłuszcz: 141.69 g; Węglowodany ogółem: 454.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.63 g; Sód: 4313.46 mg; Potas: 5441.63 mg; Wapń: 1228.74 mg; Fosfor: 2025.77 mg; Błonnik pokarmowy: 45.94 g; suma cukrów prostych: 94.59 g; Woda: 1619.87 g; Popiół: 26.87 g;		
piątek 2025-12-19		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ketchup 17g 1szt , Ser mozzarella kulki mini 70g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk panierowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Kapusta kiszona gotowana z pieczarkami 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopt z kakao 28g (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2808.67 kcal; Energia: 11770.13 kJ; Białko ogółem: 90.93 g; białko zwierzęce: 57.02 g; białko roślinne: 30.86 g; Tłuszcz: 122.31 g; Węglowodany ogółem: 365.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.93 g; Sód: 3854.16 mg; Potas: 4238.13 mg; Wapń: 819.14 mg; Fosfor: 1453.27 mg; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; suma cukrów prostych: 92.25 g; Woda: 1295.15 g; Popiół: 21.89 g;		
piątek 2025-12-19		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ketchup 17g 1szt , Ser mozzarella kulki mini 70g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk panierowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki 300g (MLEKO), Kapusta kiszona gotowana z pieczarkami 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , 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), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2808.67 kcal; Energia: 11770.13 kJ; Białko ogółem: 90.93 g; białko zwierzęce: 57.02 g; białko roślinne: 30.86 g; Tłuszcz: 122.31 g; Węglowodany ogółem: 365.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.93 g; Sód: 3854.16 mg; Potas: 4238.13 mg; Wapń: 819.14 mg; Fosfor: 1453.27 mg; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; suma cukrów prostych: 92.25 g; Woda: 1295.15 g; Popiół: 21.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-20		
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 , Twarożek 70g (MLEKO, LAKTOZA), Papryka 50g , Sałata 10g , Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 123g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka - sztuka mięsa wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana gotowana 200g , Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2699.62 kcal; Energia: 10968.67 kJ; Białko ogółem: 95.57 g; białko zwierzęce: 49.65 g; białko roślinne: 37.57 g; Tłuszcz: 99.77 g; Węglowodany ogółem: 381.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.10 g; Sód: 3124.07 mg; Potas: 3520.78 mg; Wapń: 1033.89 mg; Fosfor: 1755.62 mg; Błonnik pokarmowy: 29.06 g; suma cukrów prostych: 104.57 g; Woda: 1156.73 g; Popiół: 19.87 g;		
sobota 2025-12-20		
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 2szt , Twarożek 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 123g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mięso z udka kurczaka duszone 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (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 , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2693.99 kcal; Energia: 10942.10 kJ; Białko ogółem: 100.86 g; białko zwierzęce: 59.34 g; białko roślinne: 33.17 g; Tłuszcz: 95.46 g; Węglowodany ogółem: 382.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.82 g; Sód: 2805.94 mg; Potas: 3482.77 mg; Wapń: 1071.97 mg; Fosfor: 1657.29 mg; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; suma cukrów prostych: 104.25 g; Woda: 1218.50 g; Popiół: 18.54 g;		
sobota 2025-12-20		
Dieta: 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), Twarożek 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Sałata 10g , Kakao bez cukru 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkce 123g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka - sztuka mięsa wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana gotowana 200g , Surówka colesław 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2778.78 kcal; Energia: 11299.92 kJ; Białko ogółem: 109.30 g; białko zwierzęce: 56.33 g; białko roślinne: 44.62 g; Tłuszcz: 110.25 g; Węglowodany ogółem: 376.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.78 g; Sód: 3700.69 mg; Potas: 4291.09 mg; Wapń: 1193.96 mg; Fosfor: 2189.97 mg; Błonnik pokarmowy: 40.42 g; suma cukrów prostych: 70.96 g; Woda: 1349.44 g; Popiół: 22.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-20Dieta: 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, Twarożek 70g (MLEKO, LAKTOZA), Papryka 50g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka - sztuka mięsa wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana gotowana 200g, Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Wafelek 20g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2802.62 kcal; Energia: 11399.87 kJ; Białko ogółem: 96.77 g; białko zwierzęce: 49.65 g; białko roślinne: 37.57 g; Tłuszcz: 105.17 g; Węglowodany ogółem: 394.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.70 g; Sód: 3124.07 mg; Potas: 3520.78 mg; Wapń: 1033.89 mg; Fosfor: 1755.62 mg; Błonnik pokarmowy: 29.06 g; suma cukrów prostych: 104.57 g; Woda: 1156.73 g; Popiół: 19.87 g;		
sobota 2025-12-20Dieta: 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, Twarożek 70g (MLEKO, LAKTOZA), Papryka 50g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Mieszanka owoców w galaretkie 123g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka - sztuka mięsa wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana gotowana 200g, Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Wafelek 20g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2802.62 kcal; Energia: 11399.87 kJ; Białko ogółem: 96.77 g; białko zwierzęce: 49.65 g; białko roślinne: 37.57 g; Tłuszcz: 105.17 g; Węglowodany ogółem: 394.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.70 g; Sód: 3124.07 mg; Potas: 3520.78 mg; Wapń: 1033.89 mg; Fosfor: 1755.62 mg; Błonnik pokarmowy: 29.06 g; suma cukrów prostych: 104.57 g; Woda: 1156.73 g; Popiół: 19.87 g;		

Dietetyk

.....