

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-21Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotleć panierowany z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki 300g , Surówka z selera z rodzynekami 150g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z pietruszką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2340.03 kcal; Energia: 9798.18 kJ; Białko ogółem: 95.85 g; białko zwierzęce: 62.74 g; białko roślinne: 33.10 g; Tłuszcz: 88.75 g; Węglowodany ogółem: 321.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.51 g; Sód: 3615.97 mg; Potas: 4957.68 mg; Wapń: 1294.85 mg; Fosfor: 1889.15 mg; Błonnik pokarmowy: 33.76 g; suma cukrów prostych: 64.71 g; Woda: 1475.63 g; Popiół: 22.43 g;		
niedziela 2025-12-21Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Baton pszeniczny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pietruszkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g , Marchew duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 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: 2455.78 kcal; Energia: 10280.52 kJ; Białko ogółem: 122.64 g; białko zwierzęce: 88.50 g; białko roślinne: 34.14 g; Tłuszcz: 86.93 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.65 g; Sód: 3397.61 mg; Potas: 5390.47 mg; Wapń: 939.49 mg; Fosfor: 1982.44 mg; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; suma cukrów prostych: 64.51 g; Woda: 1615.45 g; Popiół: 21.47 g;		
niedziela 2025-12-21Dieta: 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotleć panierowany z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki 300g , Surówka z selera z rodzynekami 150g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyn waniliowy bez cukru 250g (MLEKO),	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z pietruszką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2877.23 kcal; Energia: 12045.15 kJ; Białko ogółem: 115.92 g; białko zwierzęce: 72.41 g; białko roślinne: 43.50 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 417.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.92 g; Sód: 4054.87 mg; Potas: 5927.68 mg; Wapń: 1680.32 mg; Fosfor: 2437.49 mg; Błonnik pokarmowy: 43.81 g; suma cukrów prostych: 93.57 g; Woda: 1771.50 g; Popiół: 27.04 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-21Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet panierowany z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki 300g , Surówka z selera z rodzynekami 150g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z pietruszką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2421.28 kcal; Energia: 10138.18 kJ; Białko ogółem: 97.95 g; białko zwierzęce: 62.74 g; białko roślinne: 35.20 g; Tłuszcz: 89.60 g; Węglowodany ogółem: 339.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.66 g; Sód: 3641.22 mg; Potas: 5098.68 mg; Wapń: 1307.10 mg; Fosfor: 1954.15 mg; Błonnik pokarmowy: 35.76 g; suma cukrów prostych: 66.69 g; Woda: 1479.15 g; Popiół: 22.90 g;		
niedziela 2025-12-21Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Musli 20g (GLUTEN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet panierowany z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki 300g , Surówka z selera z rodzynekami 150g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z pietruszką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2421.28 kcal; Energia: 10138.18 kJ; Białko ogółem: 97.95 g; białko zwierzęce: 62.74 g; białko roślinne: 35.20 g; Tłuszcz: 89.60 g; Węglowodany ogółem: 339.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.66 g; Sód: 3641.22 mg; Potas: 5098.68 mg; Wapń: 1307.10 mg; Fosfor: 1954.15 mg; Błonnik pokarmowy: 35.76 g; suma cukrów prostych: 66.69 g; Woda: 1479.15 g; Popiół: 22.90 g;		
poniedziałek 2025-12-22Dieta: 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella kulki mini 70g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Kisiel 250g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos boloński 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUTEN, JAJA), Mandarynka 3 szt 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2520.02 kcal; Energia: 10552.58 kJ; Białko ogółem: 78.93 g; białko zwierzęce: 40.31 g; białko roślinne: 30.71 g; Tłuszcz: 105.65 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.57 g; Sód: 1962.72 mg; Potas: 2905.95 mg; Wapń: 858.06 mg; Fosfor: 1231.08 mg; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; suma cukrów prostych: 100.98 g; Woda: 1034.47 g; Popiół: 14.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-22		
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 82% 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella kulki mini 70g , 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 brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos boloński 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUTEN, JAJA), Mandarynka 3 szt 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2218.98 kcal; Energia: 9289.58 kJ; Białko ogółem: 79.20 g; białko zwierzęce: 39.33 g; białko roślinne: 31.96 g; Tłuszcz: 70.93 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.99 g; Sód: 1566.80 mg; Potas: 2994.41 mg; Wapń: 822.74 mg; Fosfor: 1195.42 mg; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; suma cukrów prostych: 99.51 g; Woda: 1042.42 g; Popiół: 13.27 g;		
poniedziałek 2025-12-22		
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 82% 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella kulki mini 70g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Kisiel 250g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos boloński 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron razowy gotowany 200g (GLUTEN, JAJA), Mandarynka 3 szt 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2813.92 kcal; Energia: 11788.78 kJ; Białko ogółem: 102.72 g; białko zwierzęce: 57.68 g; białko roślinne: 31.45 g; Tłuszcz: 123.65 g; Węglowodany ogółem: 354.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.14 g; Sód: 2198.83 mg; Potas: 3482.45 mg; Wapń: 1173.66 mg; Fosfor: 1680.78 mg; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; suma cukrów prostych: 114.22 g; Woda: 1217.15 g; Popiół: 17.55 g;		
poniedziałek 2025-12-22		
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 82% 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella kulki mini 70g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Kisiel 250g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos boloński 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUTEN, JAJA), Mandarynka 3 szt 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2688.02 kcal; Energia: 11256.58 kJ; Białko ogółem: 94.23 g; białko zwierzęce: 55.51 g; białko roślinne: 30.81 g; Tłuszcz: 109.55 g; Węglowodany ogółem: 356.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.85 g; Sód: 1998.72 mg; Potas: 3004.95 mg; Wapń: 937.06 mg; Fosfor: 1417.08 mg; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; suma cukrów prostych: 118.18 g; Woda: 1096.87 g; Popiół: 15.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-22		
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 82% 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella kulki mini 70g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Kisiel 250g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos boloński 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUTEN, JAJA), Mandarynka 3 szt 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Schab ze spiżarni 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2688.02 kcal; Energia: 11256.58 kJ; Białko ogółem: 94.23 g; białko zwierzęce: 55.51 g; białko roślinne: 30.81 g; Tłuszcz: 109.55 g; Węglowodany ogółem: 356.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.85 g; Sód: 1998.72 mg; Potas: 3004.95 mg; Wapń: 937.06 mg; Fosfor: 1417.08 mg; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; suma cukrów prostych: 118.18 g; Woda: 1096.87 g; Popiół: 15.13 g;		
wtorek 2025-12-23		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g (MLEKO), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Papryka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 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), Marchewka z groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 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: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2537.56 kcal; Energia: 10633.39 kJ; Białko ogółem: 102.00 g; białko zwierzęce: 63.94 g; białko roślinne: 38.06 g; Tłuszcz: 100.44 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.86 g; Sód: 3513.56 mg; Potas: 4617.65 mg; Wapń: 1095.23 mg; Fosfor: 1868.49 mg; Błonnik pokarmowy: 35.64 g; suma cukrów prostych: 69.61 g; Woda: 1578.72 g; Popiół: 21.68 g;		
wtorek 2025-12-23		
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 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Marchew duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 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: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2454.19 kcal; Energia: 10283.71 kJ; Białko ogółem: 98.48 g; białko zwierzęce: 64.49 g; białko roślinne: 34.00 g; Tłuszcz: 87.13 g; Węglowodany ogółem: 348.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.69 g; Sód: 3666.58 mg; Potas: 5216.63 mg; Wapń: 1114.68 mg; Fosfor: 1827.59 mg; Błonnik pokarmowy: 32.07 g; suma cukrów prostych: 89.27 g; Woda: 1632.29 g; Popiół: 22.39 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-23		
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 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g (MLEKO), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 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), Marchewka z groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 82% 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: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2808.65 kcal; Energia: 11762.18 kJ; Białko ogółem: 109.65 g; białko zwierzęce: 62.36 g; białko roślinne: 47.28 g; Tłuszcz: 104.07 g; Węglowodany ogółem: 402.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.74 g; Sód: 3518.62 mg; Potas: 5253.83 mg; Wapń: 1107.08 mg; Fosfor: 2088.44 mg; Błonnik pokarmowy: 46.45 g; suma cukrów prostych: 81.60 g; Woda: 1631.46 g; Popiół: 23.23 g;		
wtorek 2025-12-23		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g (MLEKO), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 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), Marchewka z groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 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: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2827.56 kcal; Energia: 11845.39 kJ; Białko ogółem: 109.70 g; białko zwierzęce: 66.34 g; białko roślinne: 43.36 g; Tłuszcz: 108.44 g; Węglowodany ogółem: 388.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.38 g; Sód: 3652.56 mg; Potas: 4735.65 mg; Wapń: 1131.23 mg; Fosfor: 1951.49 mg; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; suma cukrów prostych: 78.11 g; Woda: 1614.62 g; Popiół: 22.38 g;		
wtorek 2025-12-23		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g (MLEKO), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 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), Marchewka z groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 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: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2827.56 kcal; Energia: 11845.39 kJ; Białko ogółem: 109.70 g; białko zwierzęce: 66.34 g; białko roślinne: 43.36 g; Tłuszcz: 108.44 g; Węglowodany ogółem: 388.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.38 g; Sód: 3652.56 mg; Potas: 4735.65 mg; Wapń: 1131.23 mg; Fosfor: 1951.49 mg; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; suma cukrów prostych: 78.11 g; Woda: 1614.62 g; Popiół: 22.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-24		
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 82% 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt, Twarożek 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA),	Zupa barszcz czerwony z uszkami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, , ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kapusta kiszona gotowana z pieczarkami 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Morszczuk panierowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot z suszu 250ml, Piernik 80g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2567.68 kcal; Energia: 10751.81 kJ; Białko ogółem: 92.84 g; białko zwierzęce: 47.72 g; białko roślinne: 43.97 g; Tłuszcz: 76.62 g; Węglowodany ogółem: 409.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.15 g; Sód: 2713.34 mg; Potas: 4706.55 mg; Wapń: 954.06 mg; Fosfor: 1692.62 mg; Błonnik pokarmowy: 36.71 g; suma cukrów prostych: 96.73 g; Woda: 1371.38 g; Popiół: 22.07 g;		
środa 2025-12-24		
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 82% 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt, Twarożek 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA),	Zupa barszcz czerwony z uszkami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, , ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Warzywa po grecku 150g (SELER), Morszczuk parowany 100g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot z suszu 250ml, Sos pietruszkowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Piernik 80g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2276.06 kcal; Energia: 9534.45 kJ; Białko ogółem: 85.88 g; białko zwierzęce: 46.99 g; białko roślinne: 37.73 g; Tłuszcz: 56.95 g; Węglowodany ogółem: 384.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.56 g; Sód: 3198.91 mg; Potas: 4814.83 mg; Wapń: 890.10 mg; Fosfor: 1557.20 mg; Błonnik pokarmowy: 33.60 g; suma cukrów prostych: 98.62 g; Woda: 1409.02 g; Popiół: 21.82 g;		
środa 2025-12-24		
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 82% 20g (ŚMIETANKA), Twarożek 70g (MLEKO, LAKTOZA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Zupa barszcz czerwony z uszkami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, , ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kapusta kiszona gotowana z pieczarkami 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Morszczuk panierowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot z suszu 250ml, Piernik 80g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2828.78 kcal; Energia: 11840.29 kJ; Białko ogółem: 111.46 g; białko zwierzęce: 63.44 g; białko roślinne: 46.87 g; Tłuszcz: 92.38 g; Węglowodany ogółem: 426.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.84 g; Sód: 3494.76 mg; Potas: 5552.59 mg; Wapń: 1555.98 mg; Fosfor: 2228.20 mg; Błonnik pokarmowy: 42.40 g; suma cukrów prostych: 86.58 g; Woda: 1610.35 g; Popiół: 27.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-24		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt, Twarożek 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Salata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Podwieczorek: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Zupa barszcz czerwony z uszkami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, , ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kapusta kiszona gotowana z pieczarkami 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Morszczuk panierowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Kompot z suszu 250ml, Piernik 80g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2422.88 kcal; Energia: 10147.69 kJ; Białko ogółem: 89.25 g; białko zwierzęce: 51.21 g; białko roślinne: 36.89 g; Tłuszcz: 67.86 g; Węglowodany ogółem: 392.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.88 g; Sód: 2759.06 mg; Potas: 4803.09 mg; Wapń: 1038.58 mg; Fosfor: 1677.10 mg; Błonnik pokarmowy: 33.24 g; suma cukrów prostych: 103.36 g; Woda: 1499.85 g; Popiół: 22.30 g;		
środa 2025-12-24		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 2szt, Twarożek 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Salata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Podwieczorek: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Zupa barszcz czerwony z uszkami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, , ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kapusta kiszona gotowana z pieczarkami 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Morszczuk panierowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Kompot z suszu 250ml, Piernik 80g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2629.68 kcal; Energia: 11012.81 kJ; Białko ogółem: 96.54 g; białko zwierzęce: 51.32 g; białko roślinne: 44.07 g; Tłuszcz: 78.12 g; Węglowodany ogółem: 418.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.06 g; Sód: 2761.34 mg; Potas: 4876.55 mg; Wapń: 1088.06 mg; Fosfor: 1788.62 mg; Błonnik pokarmowy: 37.11 g; suma cukrów prostych: 103.93 g; Woda: 1456.58 g; Popiół: 22.87 g;		
czwartek 2025-12-25		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Salátka jarzynowa 70g, Ogórek zielony 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Makowiec 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ćwiartka kurczaka pieczona 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach smakowy 40g, Schab ze spizami 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2186.08 kcal; Energia: 9147.59 kJ; Białko ogółem: 96.82 g; białko zwierzęce: 66.30 g; białko roślinne: 30.52 g; Tłuszcz: 83.98 g; Węglowodany ogółem: 285.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.97 g; Sód: 2682.88 mg; Potas: 4288.55 mg; Wapń: 805.19 mg; Fosfor: 1560.15 mg; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; suma cukrów prostych: 61.03 g; Woda: 1327.42 g; Popiół: 19.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-25Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 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: Babka piaskowa 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ćwiartka kurczaka pieczona 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Cukinia duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch smakowy 40g , Schab ze szpizarni 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2603.03 kcal; Energia: 10891.53 kJ; Białko ogółem: 114.37 g; białko zwierzęce: 82.68 g; białko roślinne: 31.69 g; Tłuszcz: 101.49 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.37 g; Sód: 2708.68 mg; Potas: 4338.77 mg; Wapń: 810.12 mg; Fosfor: 1742.86 mg; Błonnik pokarmowy: 22.18 g; suma cukrów prostych: 91.35 g; Woda: 1332.59 g; Popiół: 19.00 g;		
czwartek 2025-12-25Dieta: 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Sałatka jarzynowa 70g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ćwiartka kurczaka pieczona 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch smakowy 40g , Schab ze szpizarni 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2513.78 kcal; Energia: 10517.39 kJ; Białko ogółem: 110.19 g; białko zwierzęce: 68.37 g; białko roślinne: 41.82 g; Tłuszcz: 90.57 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.69 g; Sód: 3017.28 mg; Potas: 5373.05 mg; Wapń: 971.99 mg; Fosfor: 1922.15 mg; Błonnik pokarmowy: 41.35 g; suma cukrów prostych: 73.50 g; Woda: 1681.63 g; Popiół: 22.70 g;		
czwartek 2025-12-25Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Sałatka jarzynowa 70g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Makowiec 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ćwiartka kurczaka pieczona 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch smakowy 40g , Schab ze szpizarni 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2310.08 kcal; Energia: 9666.59 kJ; Białko ogółem: 99.02 g; białko zwierzęce: 68.30 g; białko roślinne: 30.72 g; Tłuszcz: 84.18 g; Węglowodany ogółem: 314.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.99 g; Sód: 2720.88 mg; Potas: 4372.55 mg; Wapń: 808.19 mg; Fosfor: 1567.15 mg; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; suma cukrów prostych: 85.83 g; Woda: 1396.02 g; Popiół: 19.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-25		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Salátka jarzynowa 70g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Makowiec 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Czwartka kurczaka pieczona 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach smakowy 40g , Schab ze spiżarni 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2162.08 kcal; Energia: 9046.59 kJ; Białko ogółem: 94.82 g; białko zwierzęce: 68.20 g; białko roślinne: 26.62 g; Tłuszcz: 82.38 g; Węglowodany ogółem: 284.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.59 g; Sód: 2257.88 mg; Potas: 4256.55 mg; Wapń: 792.19 mg; Fosfor: 1490.15 mg; Błonnik pokarmowy: 26.62 g; suma cukrów prostych: 84.63 g; Woda: 1368.12 g; Popiół: 17.81 g;		
piątek 2025-12-26		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Szyńka z komina 40g , Pasztet pieczony ze śliwką 70g , Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa pomidorowa 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), Fasolka szparagowa z bułką i masłem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2433.08 kcal; Energia: 10185.77 kJ; Białko ogółem: 100.56 g; białko zwierzęce: 65.37 g; białko roślinne: 35.18 g; Tłuszcz: 99.12 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.63 g; Sód: 4095.95 mg; Potas: 4612.78 mg; Wapń: 1320.30 mg; Fosfor: 1844.60 mg; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; suma cukrów prostych: 61.04 g; Woda: 1406.53 g; Popiół: 23.25 g;		
piątek 2025-12-26		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Baton pszenney 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Szyńka z komina 40g , Ser mozzarella kulki mini 70g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Marchew duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2196.70 kcal; Energia: 9198.98 kJ; Białko ogółem: 102.30 g; białko zwierzęce: 70.28 g; białko roślinne: 32.02 g; Tłuszcz: 74.12 g; Węglowodany ogółem: 308.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.17 g; Sód: 3312.87 mg; Potas: 4900.31 mg; Wapń: 942.21 mg; Fosfor: 1751.15 mg; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; suma cukrów prostych: 64.63 g; Woda: 1487.17 g; Popiół: 20.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-26Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Musli 20g (GLUTEN), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Szynka z komina 40g , Pasztet pieczony ze śliwką 70g , Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 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), Fasolka szparagowa z bułką i masłem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek wiejski 100g (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3065.08 kcal; Energia: 12828.77 kJ; Białko ogółem: 131.68 g; białko zwierzęce: 82.59 g; białko roślinne: 49.08 g; Tłuszcz: 114.43 g; Węglowodany ogółem: 419.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.98 g; Sód: 4950.25 mg; Potas: 5422.28 mg; Wapń: 1607.90 mg; Fosfor: 2492.10 mg; Błonnik pokarmowy: 45.84 g; suma cukrów prostych: 85.61 g; Woda: 1616.37 g; Popiół: 27.92 g;		
piątek 2025-12-26Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Szynka z komina 40g , Pasztet pieczony ze śliwką 70g , Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 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), Fasolka szparagowa z bułką i masłem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2514.33 kcal; Energia: 10525.77 kJ; Białko ogółem: 102.66 g; białko zwierzęce: 65.37 g; białko roślinne: 37.28 g; Tłuszcz: 99.97 g; Węglowodany ogółem: 333.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.78 g; Sód: 4121.20 mg; Potas: 4753.78 mg; Wapń: 1332.55 mg; Fosfor: 1909.60 mg; Błonnik pokarmowy: 34.58 g; suma cukrów prostych: 63.01 g; Woda: 1410.05 g; Popiół: 23.73 g;		
piątek 2025-12-26Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Szynka z komina 40g , Pasztet pieczony ze śliwką 70g , Rzodkiewka 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 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), Fasolka szparagowa z bułką i masłem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2514.33 kcal; Energia: 10525.77 kJ; Białko ogółem: 102.66 g; białko zwierzęce: 65.37 g; białko roślinne: 37.28 g; Tłuszcz: 99.97 g; Węglowodany ogółem: 333.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.78 g; Sód: 4121.20 mg; Potas: 4753.78 mg; Wapń: 1332.55 mg; Fosfor: 1909.60 mg; Błonnik pokarmowy: 34.58 g; suma cukrów prostych: 63.01 g; Woda: 1410.05 g; Popiół: 23.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-27		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt,	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Leczo dietetyczne z indykiem 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż biały gotowany 200g, Mandarynka 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2416.66 kcal; Energia: 10126.87 kJ; Białko ogółem: 111.19 g; białko zwierzęce: 65.41 g; białko roślinne: 35.08 g; Tłuszcz: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 366.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.81 g; Sód: 2414.36 mg; Potas: 3860.13 mg; Wapń: 1171.95 mg; Fosfor: 1758.23 mg; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; suma cukrów prostych: 102.83 g; Woda: 1390.85 g; Popiół: 18.66 g;		
sobota 2025-12-27		
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 82% 20g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z pietruszką 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt,	Zupa ziemniaczana 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, Mandarynka 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2292.21 kcal; Energia: 9604.11 kJ; Białko ogółem: 101.45 g; białko zwierzęce: 62.66 g; białko roślinne: 28.91 g; Tłuszcz: 66.93 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.07 g; Sód: 2280.30 mg; Potas: 3483.48 mg; Wapń: 1089.59 mg; Fosfor: 1558.25 mg; Błonnik pokarmowy: 26.69 g; suma cukrów prostych: 100.98 g; Woda: 1389.82 g; Popiół: 17.01 g;		
sobota 2025-12-27		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Szynka delikatę z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Leczo dietetyczne z indykiem 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż biały gotowany 200g, Mandarynka 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kisiel 250g,	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2820.51 kcal; Energia: 11817.17 kJ; Białko ogółem: 113.86 g; białko zwierzęce: 60.05 g; białko roślinne: 43.11 g; Tłuszcz: 75.41 g; Węglowodany ogółem: 462.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.08 g; Sód: 2638.61 mg; Potas: 4156.88 mg; Wapń: 1129.27 mg; Fosfor: 1967.76 mg; Błonnik pokarmowy: 45.84 g; suma cukrów prostych: 105.63 g; Woda: 1534.38 g; Popiół: 20.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-27 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt,	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Leczo dietetyczne z indykiem 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż biały gotowany 200g, Mandarynka 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kisiel 250g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2544.66 kcal; Energia: 10662.79 kJ; Białko ogółem: 111.24 g; białko zwierzęce: 65.41 g; białko roślinne: 35.13 g; Tłuszcz: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 397.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.81 g; Sód: 2434.44 mg; Potas: 3861.80 mg; Wapń: 1175.54 mg; Fosfor: 1763.23 mg; Błonnik pokarmowy: 33.91 g; suma cukrów prostych: 127.07 g; Woda: 1392.57 g; Popiół: 18.73 g;		
sobota 2025-12-27 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Szynka delikatna z piersi indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 120g 1szt,	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Leczo dietetyczne z indykiem 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż biały gotowany 200g, Mandarynka 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kisiel 250g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2544.66 kcal; Energia: 10662.79 kJ; Białko ogółem: 111.24 g; białko zwierzęce: 65.41 g; białko roślinne: 35.13 g; Tłuszcz: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 397.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.81 g; Sód: 2434.44 mg; Potas: 3861.80 mg; Wapń: 1175.54 mg; Fosfor: 1763.23 mg; Błonnik pokarmowy: 33.91 g; suma cukrów prostych: 127.07 g; Woda: 1392.57 g; Popiół: 18.73 g;		
niedziela 2025-12-28 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA), Musli 20g (GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Ser mozzarella kulki mini 70g, Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 200g,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Rzodkiewka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2590.04 kcal; Energia: 10849.04 kJ; Białko ogółem: 111.35 g; białko zwierzęce: 74.45 g; białko roślinne: 32.40 g; Tłuszcz: 102.89 g; Węglowodany ogółem: 331.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.17 g; Sód: 3229.77 mg; Potas: 5274.32 mg; Wapń: 852.05 mg; Fosfor: 1780.58 mg; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; suma cukrów prostych: 72.23 g; Woda: 1465.55 g; Popiół: 21.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-28Dieta: 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella kulki mini 70g , Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Marchew duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2619.47 kcal; Energia: 10973.52 kJ; Białko ogółem: 115.76 g; białko zwierzęce: 84.06 g; białko roślinne: 31.71 g; Tłuszcz: 108.26 g; Węglowodany ogółem: 324.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.98 g; Sód: 3345.88 mg; Potas: 5452.95 mg; Wapń: 880.85 mg; Fosfor: 1855.42 mg; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; suma cukrów prostych: 74.90 g; Woda: 1557.88 g; Popiół: 21.52 g;		
niedziela 2025-12-28Dieta: 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Ser mozzarella kulki mini 70g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2940.74 kcal; Energia: 12315.84 kJ; Białko ogółem: 122.62 g; białko zwierzęce: 75.62 g; białko roślinne: 42.50 g; Tłuszcz: 109.88 g; Węglowodany ogółem: 401.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.57 g; Sód: 3404.17 mg; Potas: 5808.82 mg; Wapń: 941.85 mg; Fosfor: 2101.58 mg; Błonnik pokarmowy: 41.10 g; suma cukrów prostych: 90.30 g; Woda: 1619.76 g; Popiół: 23.84 g;		
niedziela 2025-12-28Dieta: 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Ser mozzarella kulki mini 70g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2629.04 kcal; Energia: 11014.04 kJ; Białko ogółem: 111.65 g; białko zwierzęce: 74.45 g; białko roślinne: 32.70 g; Tłuszcz: 102.99 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.18 g; Sód: 3250.77 mg; Potas: 5364.32 mg; Wapń: 862.05 mg; Fosfor: 1789.58 mg; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; suma cukrów prostych: 80.13 g; Woda: 1554.85 g; Popiół: 21.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-28Dieta: 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Ser mozzarella kulki mini 70g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 200g ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Rzodkiewka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2629.04 kcal; Energia: 11014.04 kJ; Białko ogółem: 111.65 g; białko zwierzęce: 74.45 g; białko roślinne: 32.70 g; Tłuszcz: 102.99 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.18 g; Sód: 3250.77 mg; Potas: 5364.32 mg; Wapń: 862.05 mg; Fosfor: 1789.58 mg; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; suma cukrów prostych: 80.13 g; Woda: 1554.85 g; Popiół: 21.85 g;		
poniedziałek 2025-12-29Dieta: 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), 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 żurek z kielbaską 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Sos szpinakowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 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: 2754.18 kcal; Energia: 11531.55 kJ; Białko ogółem: 120.86 g; białko zwierzęce: 80.36 g; białko roślinne: 32.60 g; Tłuszcz: 112.71 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.20 g; Sód: 2566.23 mg; Potas: 3627.27 mg; Wapń: 916.53 mg; Fosfor: 1837.12 mg; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; suma cukrów prostych: 77.49 g; Woda: 1321.80 g; Popiół: 18.31 g;		
poniedziałek 2025-12-29Dieta: 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), 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 koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Buraki gotowane 150g , Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Sos szpinakowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 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: 2588.83 kcal; Energia: 10839.36 kJ; Białko ogółem: 112.43 g; białko zwierzęce: 73.00 g; białko roślinne: 31.52 g; Tłuszcz: 104.94 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.64 g; Sód: 2380.16 mg; Potas: 3509.75 mg; Wapń: 889.51 mg; Fosfor: 1698.55 mg; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; suma cukrów prostych: 76.01 g; Woda: 1257.49 g; Popiół: 17.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-29 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa żurek z kielbaską 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka coleslaw 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos szpinakowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 82% 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 naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3192.96 kcal; Energia: 13364.53 kJ; Białko ogółem: 133.76 g; białko zwierzęce: 83.53 g; białko roślinne: 42.33 g; Tłuszcz: 132.10 g; Węglowodany ogółem: 409.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.76 g; Sód: 2520.95 mg; Potas: 4301.56 mg; Wapń: 1288.35 mg; Fosfor: 2286.88 mg; Błonnik pokarmowy: 44.05 g; suma cukrów prostych: 83.91 g; Woda: 1524.64 g; Popiół: 20.95 g;		
poniedziałek 2025-12-29 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa żurek z kielbaską 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml, Sos szpinakowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 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: 2835.43 kcal; Energia: 11871.55 kJ; Białko ogółem: 122.96 g; białko zwierzęce: 80.36 g; białko roślinne: 34.70 g; Tłuszcz: 113.56 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.35 g; Sód: 2591.48 mg; Potas: 3768.27 mg; Wapń: 928.78 mg; Fosfor: 1902.12 mg; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; suma cukrów prostych: 79.47 g; Woda: 1325.32 g; Popiół: 18.78 g;		
poniedziałek 2025-12-29 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa żurek z kielbaską 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml, Sos szpinakowy 60ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 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: 2835.43 kcal; Energia: 11871.55 kJ; Białko ogółem: 122.96 g; białko zwierzęce: 80.36 g; białko roślinne: 34.70 g; Tłuszcz: 113.56 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.35 g; Sód: 2591.48 mg; Potas: 3768.27 mg; Wapń: 928.78 mg; Fosfor: 1902.12 mg; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; suma cukrów prostych: 79.47 g; Woda: 1325.32 g; Popiół: 18.78 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-30 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Galaretki owocowa 100g ,	Zupa szpinakowa z zacierką 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny owocowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2268.68 kcal; Energia: 9503.45 kJ; Białko ogółem: 103.83 g; białko zwierzęce: 66.74 g; białko roślinne: 37.09 g; Tłuszcz: 85.87 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.80 g; Sód: 3636.86 mg; Potas: 4562.56 mg; Wapń: 1270.47 mg; Fosfor: 1875.26 mg; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; suma cukrów prostych: 60.27 g; Woda: 1386.97 g; Popiół: 22.61 g;		
wtorek 2025-12-30 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Galaretki owocowa 100g ,	Zupa szpinakowa z zacierką 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g (MLEKO, LAKTOZA), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny owocowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2340.28 kcal; Energia: 9796.73 kJ; Białko ogółem: 110.06 g; białko zwierzęce: 72.72 g; białko roślinne: 37.33 g; Tłuszcz: 86.03 g; Węglowodany ogółem: 301.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.27 g; Sód: 3291.35 mg; Potas: 4313.82 mg; Wapń: 982.02 mg; Fosfor: 1735.57 mg; Błonnik pokarmowy: 23.03 g; suma cukrów prostych: 59.27 g; Woda: 1436.28 g; Popiół: 20.99 g;		
wtorek 2025-12-30 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Galaretki owocowa 100g ,	Zupa szpinakowa z zacierką 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: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb razowy 140g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny naturalny 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2558.38 kcal; Energia: 10715.25 kJ; Białko ogółem: 112.80 g; białko zwierzęce: 65.51 g; białko roślinne: 47.29 g; Tłuszcz: 91.51 g; Węglowodany ogółem: 359.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.40 g; Sód: 3770.76 mg; Potas: 4988.06 mg; Wapń: 1257.27 mg; Fosfor: 2122.76 mg; Błonnik pokarmowy: 41.53 g; suma cukrów prostych: 68.29 g; Woda: 1504.73 g; Popiół: 24.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-30Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Galaretka owocowa 100g ,	Zupa szpinakowa z zacierką 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny owocowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2371.68 kcal; Energia: 9934.65 kJ; Białko ogółem: 105.03 g; białko zwierzęce: 66.74 g; białko roślinne: 37.09 g; Tłuszcz: 91.27 g; Węglowodany ogółem: 310.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.40 g; Sód: 3636.86 mg; Potas: 4562.56 mg; Wapń: 1270.47 mg; Fosfor: 1875.26 mg; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; suma cukrów prostych: 60.27 g; Woda: 1386.97 g; Popiół: 22.61 g;		
wtorek 2025-12-30Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Polędwica delikatna 40g (GLUTEN), Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Galaretka owocowa 100g ,	Zupa szpinakowa z zacierką 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny owocowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2371.68 kcal; Energia: 9934.65 kJ; Białko ogółem: 105.03 g; białko zwierzęce: 66.74 g; białko roślinne: 37.09 g; Tłuszcz: 91.27 g; Węglowodany ogółem: 310.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.40 g; Sód: 3636.86 mg; Potas: 4562.56 mg; Wapń: 1270.47 mg; Fosfor: 1875.26 mg; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; suma cukrów prostych: 60.27 g; Woda: 1386.97 g; Popiół: 22.61 g;		
środa 2025-12-31Dieta: 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa koperkowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bigos z kapusty kiszzonej i białej z kielbasą i łopatką wieprzową 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 40g , Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2318.83 kcal; Energia: 9708.12 kJ; Białko ogółem: 83.08 g; białko zwierzęce: 49.58 g; białko roślinne: 33.49 g; Tłuszcz: 86.92 g; Węglowodany ogółem: 325.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.91 g; Sód: 2978.75 mg; Potas: 3020.86 mg; Wapń: 949.67 mg; Fosfor: 1414.48 mg; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; suma cukrów prostych: 91.80 g; Woda: 1154.17 g; Popiół: 16.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-31 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Zupa koperkowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gulasz drobiowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Bukiet jarzyn 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 40g, Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2347.82 kcal; Energia: 9830.59 kJ; Białko ogółem: 87.46 g; białko zwierzęce: 50.47 g; białko roślinne: 36.99 g; Tłuszcz: 82.08 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.23 g; Sód: 2635.90 mg; Potas: 4194.34 mg; Wapń: 851.67 mg; Fosfor: 1510.01 mg; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; suma cukrów prostych: 84.78 g; Woda: 1299.71 g; Popiół: 17.68 g;		
środa 2025-12-31 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRYSWAJALNYCH 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatne 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 makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gulasz drobiowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Bukiet jarzyn 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 40g, Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 100g (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2558.97 kcal; Energia: 10716.60 kJ; Białko ogółem: 118.82 g; białko zwierzęce: 76.69 g; białko roślinne: 42.13 g; Tłuszcz: 91.74 g; Węglowodany ogółem: 350.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.97 g; Sód: 3504.06 mg; Potas: 5000.65 mg; Wapń: 1175.82 mg; Fosfor: 2098.61 mg; Błonnik pokarmowy: 38.40 g; suma cukrów prostych: 74.70 g; Woda: 1501.32 g; Popiół: 22.38 g;		
środa 2025-12-31 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 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 makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gulasz drobiowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Bukiet jarzyn 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 40g, Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2434.92 kcal; Energia: 10198.79 kJ; Białko ogółem: 90.62 g; białko zwierzęce: 54.57 g; białko roślinne: 36.05 g; Tłuszcz: 83.72 g; Węglowodany ogółem: 357.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.15 g; Sód: 2707.60 mg; Potas: 4351.44 mg; Wapń: 1013.27 mg; Fosfor: 1643.91 mg; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; suma cukrów prostych: 100.05 g; Woda: 1397.17 g; Popiół: 18.71 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-31 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 82% 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 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 makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gulasz drobiowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Bukiet jarzyn 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 125g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 40g, Filet pieczony premium 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding 125g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2434.92 kcal; Energia: 10198.79 kJ; Białko ogółem: 90.62 g; białko zwierzęce: 54.57 g; białko roślinne: 36.05 g; Tłuszcz: 83.72 g; Węglowodany ogółem: 357.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.15 g; Sód: 2707.60 mg; Potas: 4351.44 mg; Wapń: 1013.27 mg; Fosfor: 1643.91 mg; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; suma cukrów prostych: 100.05 g; Woda: 1397.17 g; Popiół: 18.71 g;		

Dietetyk

.....