

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                        | 1  | 2            | 3  | 4            | 5  | 6                               | 7  |
|-------------------------|------------------------|--|--------------|--|--------------|--|---------------------------------|--|
|                         |                        | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny                   | SUMA   |
| 2026-02-23 poniedziałek | Podstawowa Szprotawa   | Kasza kuskus na mleku 350 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Wędlna filet zapiekany 40 g<br>Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Cukinia w plstrach gotowana z ziołami 90 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) |              | zupa szpinakowa 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ</b> )<br>Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml |              | Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 ml | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 155,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 96<br><b>Tłuszcz</b> [g] 80,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 276,4<br><b>Sól</b> [g] 10,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,8<br><b>Glukoza</b> [g] 5<br><b>Fruktoza</b> [g] 4,6<br><b>Laktoza</b> [g] 15,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,7<br><b>Witamina A</b> [mg] 1 059,9<br><b>Witamina C</b> [mg] 124,6<br><b>WW</b> [Por] 27,6  |
|                         | Łatwostrawna Szprotawa | Kasza kuskus na mleku 350 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Wędlna filet zapiekany 40 g<br>Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g<br>Cukinia w plstrach gotowana z ziołami 90 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )   |              | zupa szpinakowa 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Gulasz z szynki wieprzowej 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml   |              | Wędlna Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g ( <b>MLEKO</b> )                           | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 056,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 87,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 75,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 269,1<br><b>Sól</b> [g] 10,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38<br><b>Glukoza</b> [g] 3,7<br><b>Fruktoza</b> [g] 4,5<br><b>Laktoza</b> [g] 18,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,6<br><b>Witamina A</b> [mg] 1 091,8<br><b>Witamina C</b> [mg] 81,3<br><b>WW</b> [Por] 26,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |   |   |  |  |   |   |  |  |
|-------------------------|---|---|--|--|---|---|--|--|
| 2026-02-23 poniedziałek | D z ogr.t.przysw.węglowodanów Szprotawa | Kawa na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlna filet zapiekany 40 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g<br>Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Cukinia w plstrach gotowana z ziołami 90 g   | Pomarańcza 1/2 szt 110 g   | zupa szpinakowa 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Gulasz z szynki wieprzowej 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Kasza pęczak gotowana 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )<br>Napój owocowy bez cukru 250 g<br>Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g | Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml  | Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Liść sałaty 5 g | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 234,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 92<br><b>Tłuszcz [g]</b> 71,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,1<br><b>Sól [g]</b> 9,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,5<br><b>Glukoza [g]</b> 6,6<br><b>Fruktoza [g]</b> 5,8<br><b>Laktoza [g]</b> 15,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,8<br><b>Witamina A [mg]</b> 1 146,4<br><b>Witamina C [mg]</b> 154,7<br><b>WW [Por]</b> 32,3 |
|                         | Dzieci Szprotawa                        | Kasza kuskus na mleku 350 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Wędlna filet zapiekany 40 g<br>Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Cukinia w plstrach gotowana z ziołami 90 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) | zupa szpinakowa 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g | Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml   | Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> )<br>Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt   | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 388,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 95,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 82,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,2<br><b>Sól [g]</b> 10,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,4<br><b>Glukoza [g]</b> 5,4<br><b>Fruktoza [g]</b> 5,6<br><b>Laktoza [g]</b> 15,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,7<br><b>Witamina A [mg]</b> 1 026,4<br><b>Witamina C [mg]</b> 127,6<br><b>WW [Por]</b> 33,1 |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                        |  |   |  |  |   |
|-------------------|------------------------|--|---|--|--|---|
| 2026-02-24 wtorek | Podstawowa Szprotawa   | Herbata b/cukru 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku 350 ml<br><b>(MLEKO, GLUT OWIES)</b><br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 90 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g<br><b>(MLEKO)</b><br>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g<br><b>(GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</b><br>Chleb razowy psz-żył 30 g<br><b>(GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</b><br>Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g<br>Liść sałaty 5 g | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Zupa wiejska z ziemniakami 350 g<br><b>(MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Sos pomidorowy 100 g<br><b>(MLEKO, GLUT PSZ)</b><br>Kotlet mielony wieprzowy smażony 80 g<br><b>(GLUTEN, JAJA, SELER, GLUT PSZ)</b><br>Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g<br><b>(SELER)</b><br>Brokuły gotowane 75 g | Herbata b/cukru 250 ml<br>Paprykarz/ 40% łosoś 50 g<br><b>(RYBY)</b><br>Liść sałaty 5 g<br>Papryka trio gotowana 90 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g<br><b>(GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</b><br>Chleb razowy wieprzowy 30 g<br><b>(GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</b><br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g<br><b>(SOJA, MLEKO)</b> | Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g<br><b>(MLEKO)</b> | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 235,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 86,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 82,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,9<br><b>Sól [g]</b> 7,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,6<br><b>Glukoza [g]</b> 12,3<br><b>Fruktoza [g]</b> 10,7<br><b>Laktoza [g]</b> 17,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,1<br><b>Witamina A [mg]</b> 1 787<br><b>Witamina C [mg]</b> 288,5<br><b>WW [Por]</b> 29,2   |
|                   | Łatwostrawna Szprotawa | Herbata b/cukru 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku 350 ml<br><b>(MLEKO, GLUT OWIES)</b><br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 80 g<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g<br><b>(MLEKO)</b><br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g<br><b>(GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</b>  | Zupa wiejska z ziemniakami 350 g<br><b>(MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g<br><b>(GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ)</b><br>Sos pomidorowy 100 g<br><b>(MLEKO, GLUT PSZ)</b><br>Brokuły gotowane 150 g<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml  | Herbata b/cukru 200 ml<br>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 50 g<br><b>(SOJA, MLEKO)</b><br>Pomidor 90 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g<br><b>(GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</b><br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Dżem truskawkowy 1szt 25 g  | Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g<br><b>(MLEKO)</b> | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 229,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 87,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,3<br><b>Sól [g]</b> 7,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,5<br><b>Glukoza [g]</b> 18,2<br><b>Fruktoza [g]</b> 19,9<br><b>Laktoza [g]</b> 17,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,9<br><b>Witamina A [mg]</b> 1 363,1<br><b>Witamina C [mg]</b> 204,2<br><b>WW [Por]</b> 31,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |  |   |                                   |   |               |   |  |   |
|-------------------|--|---|-----------------------------------|---|---------------|---|--|---|
| 2026-02-24 wtorek | D.z ogr. t.przysw.węglowodanów Szprotawa | Kawa na mleku z cukrem 200 ml<br><b>(MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</b><br>Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g<br>Pomidor 90 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g<br><b>(MLEKO)</b><br>Chleb razowy psz-żyt 120 g<br><b>(GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</b><br>Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g<br>Liść sałaty 10 g   | Maślanka 150 ml<br><b>(MLEKO)</b> | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Zupa wiejska z ziemniakami 350 g<br><b>(MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Sos pomidorowy 100 g<br><b>(MLEKO, GLUT PSZ)</b><br>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g<br><b>(GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ)</b><br>Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g<br><b>(SELER)</b>                             | Gruszka 100 g | Herbata b/cukru 200 ml<br>Paprykarz/ 40% łosoś 50 g<br><b>(RYBY)</b><br>Papryka trio gotowana 90 g<br>Chleb razowy psz-żyt 120 g<br><b>(GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</b><br>Masło roślinne 30% tłuszczu 15 g<br>Liść sałaty 10 g   | Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g<br><b>(MLEKO)</b><br>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g<br><b>(SOJA, MLEKO)</b> | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 296,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 75,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 84,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,1<br><b>Sól [g]</b> 7,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6<br><b>Glukoza [g]</b> 13,9<br><b>Fruktoza [g]</b> 16,5<br><b>Laktoza [g]</b> 21<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,5<br><b>Witamina A [mg]</b> 1 648,4<br><b>Witamina C [mg]</b> 251,6<br><b>WW [Por]</b> 31,7 |
|                   | Dzieci Szprotawa                         | Herbata b/cukru 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku 350 ml<br><b>(MLEKO, GLUT OWIES)</b><br>Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 90 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g<br><b>(MLEKO)</b><br>Bulka pszenna (75g) 75 g<br><b>(GLUT PSZ)</b><br>Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g<br><b>(GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</b> |                                   | Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Zupa wiejska z ziemniakami 350 g<br><b>(MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Sos pomidorowy 100 g<br><b>(MLEKO, GLUT PSZ)</b><br>Kotlet mielony wieprzowy smażony 80 g<br><b>(GLUTEN, JAJA, SELER, GLUT PSZ)</b><br>Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g<br><b>(SELER)</b><br>Brokuły gotowane 75 g | Gruszka 100 g | Herbata b/cukru 250 ml<br>Papryka trio gotowana 90 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g<br><b>(GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</b><br>Paprykarz/ 40% łosoś 50 g<br><b>(RYBY)</b><br>Masło 82% tłuszczu 15 g<br><b>(MLEKO)</b><br>Liść sałaty 5 g<br>Paprykarz/ 40% łosoś 60 g<br><b>(RYBY)</b><br>Chleb razowy psz-żyt 30 g<br><b>(GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</b> | Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g<br><b>(MLEKO)</b>   | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 557,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 91<br><b>Tłuszcz [g]</b> 94,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,7<br><b>Sól [g]</b> 7,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,4<br><b>Glukoza [g]</b> 13,7<br><b>Fruktoza [g]</b> 15,4<br><b>Laktoza [g]</b> 17,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,5<br><b>Witamina A [mg]</b> 1 832,1<br><b>Witamina C [mg]</b> 295,5<br><b>WW [Por]</b> 34,4 |

|                  |   |  |                         |  |                                  |  |                                    |   |
|------------------|---|--|-------------------------|--|----------------------------------|--|------------------------------------|---|
| 2026-02-25 środa | Podstawowa Szprotawa                    | Kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g<br>Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Pomidor 90 g        |                         | Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 350 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ryż biały gotowany 200 g<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Sos po chińsku z nogą trybowaną 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Surówka Colesław 75 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> )<br>Dyńia gotowana z olejem i ziołami 75 g |                                  | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Liść sałaty 5 g | Mus 100% owoców 1szt/120g<br>1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 098,5<br>Białko ogółem [g] 79,4<br>Tłuszcz [g] 74,9<br>Węglowodany ogółem [g] 293<br>Sól [g] 8,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32<br>Glukoza [g] 7<br>Fruktoza [g] 7,4<br>Laktoza [g] 5,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,8<br>suma cukrów prostych [g] 76<br>Witamina A [mg] 1 700,5<br>Witamina C [mg] 109,8<br>WW [Por] 29,5          |
|                  | Łatwostrawna Szprotawa                  | Kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Pomidor 90 g |                         | Zupa koperkowa 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ryż biały gotowany 200 g<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Sos po chińsku z nogą trybowaną 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Dyńia gotowana z olejem i ziołami 150 g  |                                  | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Liść sałaty 10 g<br>Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g   | Mus 100% owoców 1szt/120g<br>1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 1 947,6<br>Białko ogółem [g] 68,9<br>Tłuszcz [g] 61,2<br>Węglowodany ogółem [g] 292,3<br>Sól [g] 10<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7<br>Glukoza [g] 4,9<br>Fruktoza [g] 5,9<br>Laktoza [g] 10,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,9<br>suma cukrów prostych [g] 80,6<br>Witamina A [mg] 1 314,8<br>Witamina C [mg] 78,1<br>WW [Por] 29,4   |
|                  | D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa | Herbata b/cukru 250 ml<br>Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Pomidor 90 g<br>Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )  | Kisiel bez cukru 200 ml | Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 350 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ryż brązowy gotowany 200 g<br>Sos po chińsku z nogą trybowaną 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Marchew gotowana 75 g<br>Surówka Colesław 100 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> )   | Maślanka 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Liść sałaty 10 g   |                                    | Wartość energetyczna[kcal] 2 299,4<br>Białko ogółem [g] 84,7<br>Tłuszcz [g] 75,7<br>Węglowodany ogółem [g] 334,9<br>Sól [g] 7,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4<br>Glukoza [g] 6,9<br>Fruktoza [g] 6,6<br>Laktoza [g] 12,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,9<br>suma cukrów prostych [g] 65,4<br>Witamina A [mg] 2 927,2<br>Witamina C [mg] 113,4<br>WW [Por] 33,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                        |  |   |                             |   |   |   |
|---------------------|------------------------|--|---|-----------------------------|---|---|---|
| 2026-02-25 środa    | Dzieci Szprotawa       | Kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g<br>Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )                       | Zupa pejszanka z ziemniakami i białą fasolą 350 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ryż biały gotowany 200 g<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Sos po chińsku z nogą trybowaną 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Surówka Coleslaw 75 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> )<br>Dyńia gotowana z olejem i ziołami 75 g   | Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt | Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Liść sałaty 10 g | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263<br>Białko ogółem [g] 84<br>Tłuszcz [g] 82<br>Węglowodany ogółem [g] 314,4<br>Sól [g] 8,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8<br>Glukoza [g] 7<br>Fruktoza [g] 7,5<br>Laktoza [g] 5,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,8<br>suma cukrów prostych [g] 76,3<br>Witamina A [mg] 1 722,7<br>Witamina C [mg] 110,4<br>WW [Por] 31,6       |
| 2026-02-26 czwartek | Podstawowa Szprotawa   | Kawa na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 20 g<br>Pasta z grochu 40 g<br>Marchewka mini gotowana 90 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Noga trybowana gotowana/parowana 80 g<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g<br>Kasza gryczana gotowana 200 g<br>Sos śmietanowo-cebulowy 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g ( <b>SELER</b> ) |                             | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 ml    | skyr owocowy 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,7<br>Białko ogółem [g] 97,3<br>Tłuszcz [g] 64,6<br>Węglowodany ogółem [g] 263,9<br>Sól [g] 9,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6<br>Glukoza [g] 4,4<br>Fruktoza [g] 5,4<br>Laktoza [g] 14,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 27<br>suma cukrów prostych [g] 52,7<br>Witamina A [mg] 1 976,2<br>Witamina C [mg] 83,3<br>WW [Por] 26,5 |
|                     | Łatwostrawna Szprotawa | Kawa na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g<br>Dżem truskawkowy (słoik) 20 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Marchewka mini gotowana 90 g                               | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Noga trybowana gotowana/parowana 80 g<br>Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )<br>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>sos śmietanowo-koperkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )                     |                             | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g<br>Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Liść sałaty 5 g<br>Pomidor 50 g<br>skyr owocowy 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                |   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,7<br>Białko ogółem [g] 89,6<br>Tłuszcz [g] 66<br>Węglowodany ogółem [g] 251<br>Sól [g] 6,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32<br>Glukoza [g] 6,6<br>Fruktoza [g] 8<br>Laktoza [g] 15,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,9<br>suma cukrów prostych [g] 65<br>Witamina A [mg] 2 137,1<br>Witamina C [mg] 88<br>WW [Por] 25,2           |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |  |   |             |   |  |   |  |
|---------------------|--|---|-------------|---|--|---|--|
| 2026-02-26 czwartek | D. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa | Kawa na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 20 g<br>Pasta z grochu 40 g<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 5 g   | Banan 100 g | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Noga trybowana gotowana/parowana 80 g<br>Kasza gryczana gotowana 200 g<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g<br>Sos śmietanowo-cebulowy 100 g ( <b>MLEKO</b> )  | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLEKO</b> )                          | Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Skyr naturalny 1 szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                      | Wartość energetyczna[kcal] 2 237,1<br>Białko ogółem [g] 100,6<br>Tłuszcz [g] 65,7<br>Węglowodany ogółem [g] 320,4<br>Sól [g] 8,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9<br>Glukoza [g] 7,9<br>Fruktoza [g] 8,5<br>Laktoza [g] 23,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,7<br>suma cukrów prostych [g] 82,3<br>Witamina A [mg] 798,6<br>Witamina C [mg] 116,7<br>WW [Por] 32 |
|                     | Dzieci Szprotawa                           | Kawa na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 20 g<br>Pasta z grochu 40 g<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Marchewka mini gotowana 90 g<br>Liść sałaty 10 g  |             | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Kasza gryczana gotowana 200 g<br>Noga trybowana gotowana/parowana 80 g<br>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g<br>Sos śmietanowo-cebulowy 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g ( <b>SELER</b> ) | Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) | Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Liść sałaty 10 g       | Wartość energetyczna[kcal] 2 402<br>Białko ogółem [g] 98,5<br>Tłuszcz [g] 85,1<br>Węglowodany ogółem [g] 319,6<br>Sól [g] 9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4<br>Glukoza [g] 4,4<br>Fruktoza [g] 5,5<br>Laktoza [g] 14,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,8<br>suma cukrów prostych [g] 72,1<br>Witamina A [mg] 2 136,1<br>Witamina C [mg] 92,5<br>WW [Por] 32,2   |
|                     | Podstawowa Szprotawa                       | Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Ser żółty Gouda 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Dżem truskawkowy (słoik) 20 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Liść sałaty 10 g |             | Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml ( <b>SELER</b> )<br>Filet z morskczuka panierowany, smażony 80 g ( <b>JAJA, MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml   |  | ser topiony 25g 25 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g | Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |  |   |   |   |   |   |
|-------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2026-02-27 piątek | Łatwostrawna Szprotawa                 | <p>Kasza manna na mleku 350 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)<br/>                 Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g<br/>                 Dżem truskawkowy (sioik) 20 g<br/>                 Pomidor 90 g<br/>                 Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>                 Herbata b/cukru 250 ml<br/>                 Liść salaty 5 g</p> | <p>Zupa ryżowa 350 g (<b>SELER</b>)<br/>                 Ziemniaki gotowane 200 g<br/>                 Filet z ryby morskczuk parowany 80 g<br/>                 Sos grecki 100 g (<b>SELER</b>)<br/>                 Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g<br/>                 Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> | <p>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g<br/>                 Pomidor 90 g<br/>                 Liść salaty 5 g<br/>                 Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>                 Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br/>                 Herbata b/cukru 250 ml<br/>                 Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)<br/>                 Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 131,4<br/> <b>Białko ogółem [g]</b> 70,9<br/> <b>Tłuszcz [g]</b> 58,7<br/> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332<br/> <b>Sól [g]</b> 9<br/> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,5<br/> <b>Glukoza [g]</b> 18,5<br/> <b>Fruktoza [g]</b> 20,5<br/> <b>Laktoza [g]</b> 12,1<br/> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,3<br/> <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,3<br/> <b>Witamina A [mg]</b> 1 451,5<br/> <b>Witamina C [mg]</b> 112,5<br/> <b>WW [Por]</b> 33,4</p> |   |
|                   | D.z ogr.ł.przyw.węglowodanów Szprotawa | <p>Herbata b/cukru 250 ml<br/>                 Ser żółty Gouda 60 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g<br/>                 Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Pomidor 90 g<br/>                 Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>                 Herbata b/cukru 250 ml<br/>                 Liść salaty 5 g</p>                              | <p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>   | <p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (<b>SELER</b>)<br/>                 Filet z ryby morskczuk parowany 80 g<br/>                 Ziemniaki gotowane 200 g<br/>                 Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 150 g<br/>                 Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>   | <p>Kefir rozlewany 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>   | <p>ser topiony 25g 25 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Rzodkiew biała 90 g<br/>                 Liść salaty 10 g<br/>                 Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>                 Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br/>                 Herbata b/cukru 250 ml<br/>                 Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                        |  |  |                                    |   |   |   |
|-------------------|------------------------|--|--|------------------------------------|---|---|---|
| 2026-02-27 piątek | Dzieci Szprotawa       | Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Ser żółty Gouda 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Dżem truskawkowy (sioik) 20 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Liść sałaty 5 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )   | Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml ( <b>SELER</b> )<br>Filetr z morskczuka panierowany, smażony 80 g ( <b>JAJA, MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g   | Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g | ser topiony 25g 25 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g<br>Rzodkiewka 50 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 ml | Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] 2 302,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 82,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 91,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294,1<br><b>Sól</b> [g] 8,1<br><b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 42,8<br><b>Glukoza</b> [g] 6,3<br><b>Fruktoza</b> [g] 7,4<br><b>Laktoza</b> [g] 12,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,6<br><b>Witamina A</b> [mg] 1 768,6<br><b>Witamina C</b> [mg] 92,1<br><b>WW</b> [Por] 29,3 |
| 2026-02-28 sobota | Podstawowa Szprotawa   | Kawa na mleku z cukrem 350 ml ( <b>MLEKO, GLU JECZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Rzodkiew biała 50 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) | Żurek 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Makaron pszenny gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Surówka z rzodkwi 75 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g ( <b>SELER</b> ) |                                    | Pasta twarogowa z pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )  | Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g ( <b>MLEKO</b> )         | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] 2 098,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 80,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 89,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 244,4<br><b>Sól</b> [g] 6,1<br><b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 33,4<br><b>Glukoza</b> [g] 4<br><b>Fruktoza</b> [g] 4,9<br><b>Laktoza</b> [g] 20,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,4<br><b>Witamina A</b> [mg] 1 544,5<br><b>Witamina C</b> [mg] 90,6<br><b>WW</b> [Por] 24,5   |
|                   | Łatwostrawna Szprotawa | Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Liść sałaty 5 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Pomidor 80 g   | Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Makaron pszenny gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml                          |                                    | Pasta twarogowa z pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )  | Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g ( <b>MLEKO</b> )         | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] 2 070,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 86,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 69,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 275,7<br><b>Sól</b> [g] 6,9<br><b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 31<br><b>Glukoza</b> [g] 5,4<br><b>Fruktoza</b> [g] 7,5<br><b>Laktoza</b> [g] 20,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,2<br><b>Witamina A</b> [mg] 1 488,9<br><b>Witamina C</b> [mg] 131,7<br><b>WW</b> [Por] 27,7  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |   |  |   |  |   |  |   |   |
|-------------------|---|--|---|--|---|--|---|---|
| 2026-02-28 sobota | D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa | Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina<br>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Liść salaty 5 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )                   | Budyń na mleku bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )  | Żurek 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Surówka z rzodkwi 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Banan 160 g   | Pasta twarogowa z pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Liść salaty 5 g | Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 357,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 78,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 82,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 328<br><b>Sól</b> [g] 7,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,7<br><b>Glukoza</b> [g] 8,8<br><b>Fruktoza</b> [g] 8,6<br><b>Laktoza</b> [g] 15,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,8<br><b>Witamina A</b> [mg] 1 726,6<br><b>Witamina C</b> [mg] 83<br><b>WW</b> [Por] 32,9 |
|                   | Dzieci Szprotawa                            | Kawa na mleku z cukrem 350 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina<br>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Liść salaty 5 g<br>Masło 82% tłuszczu 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Bułka pszenna (50g) 50 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) | Żurek 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Makaron pszenny gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g ( <b>SELER</b> )<br>Surówka z rzodkwi 75 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )   | Pasta twarogowa z pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Liść salaty 5 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g ( <b>MLEKO</b> )  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 364,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 89<br><b>Tłuszcz</b> [g] 100,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 280,7<br><b>Sól</b> [g] 6,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,4<br><b>Glukoza</b> [g] 5,4<br><b>Fruktoza</b> [g] 6,2<br><b>Laktoza</b> [g] 27,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,2<br><b>Witamina A</b> [mg] 1 628,6<br><b>Witamina C</b> [mg] 128<br><b>WW</b> [Por] 28,3 |   |

|                      |                        |   |  |  |  |  |                               |   |
|----------------------|------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------------|---|
| 2026-03-01 niedziela | Podstawowa Szprotawa   | Kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet zapiekany 40 g<br>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Papryka trio gotowana 50 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g |  | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g<br>Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>kalefior gotowany z olejem rzepakowym 75 g |  | Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Liść sałaty 5 g | Mus owocowy Musiak 100g 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 1 880,2<br>Białko ogółem [g] 91,7<br>Tłuszcz [g] 68<br>Węglowodany ogółem [g] 241,9<br>Sól [g] 8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8<br>Glukoza [g] 7<br>Fruktoza [g] 7,6<br>Laktoza [g] 11<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,6<br>suma cukrów prostych [g] 76,4<br>Witamina A [mg] 1 259,6<br>Witamina C [mg] 200,2<br>WW [Por] 24,2   |
|                      | Łatwostrawna Szprotawa | Kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet zapiekany 40 g<br>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g   |  | Zupa pomidorowa z ryżem 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g<br>Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>kalefior gotowany z olejem rzepakowym 150 g<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml  |  | Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Dżem truskawkowy (słoik) 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Liść sałaty 5 g  | Mus owocowy Musiak 100g 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 1 929<br>Białko ogółem [g] 81,2<br>Tłuszcz [g] 63,6<br>Węglowodany ogółem [g] 271,5<br>Sól [g] 5,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32<br>Glukoza [g] 9,3<br>Fruktoza [g] 10,3<br>Laktoza [g] 9,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,4<br>suma cukrów prostych [g] 88,9<br>Witamina A [mg] 950,4<br>Witamina C [mg] 156,6<br>WW [Por] 27,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |  |   |  |   |  |   |   |  |
|----------------------|--|---|--|---|--|---|---|--|
| 2026-03-01 niedziela | D. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa | Kakao na mleku bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet zapiekany 40 g<br>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Papryka trio gotowana 50 g<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g                           | Kisiel bez cukru 200 ml  | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g<br>Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 100 g  | Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Liść sałaty 5 g | Mus owocowy Musiak 100g 1 szt   | Wartość energetyczna[kcal] 2 120,9<br>Białko ogółem [g] 88,4<br>Tłuszcz [g] 70,6<br>Węglowodany ogółem [g] 306,8<br>Sól [g] 8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3<br>Glukoza [g] 8,6<br>Fruktoza [g] 8,6<br>Laktoza [g] 9<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,4<br>suma cukrów prostych [g] 89,9<br>Witamina A [mg] 2 546,2<br>Witamina C [mg] 193,8<br>WW [Por] 30,6 |
|                      | Dzieci Szprotawa                           | Kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet zapiekany 40 g<br>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Papryka trio gotowana 50 g<br>Bułka pszenna (50g) 50 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g<br>Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g | Jabłko 1szt 120 g   | Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Liść sałaty 5 g | Mus owocowy Musiak 100g 1 szt   | Wartość energetyczna[kcal] 1 942,2<br>Białko ogółem [g] 90,6<br>Tłuszcz [g] 65,5<br>Węglowodany ogółem [g] 259,8<br>Sól [g] 7,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8<br>Glukoza [g] 9,5<br>Fruktoza [g] 14,3<br>Laktoza [g] 9<br>Błonnik pokarmowy [g] 23<br>suma cukrów prostych [g] 86,6<br>Witamina A [mg] 1 264,6<br>Witamina C [mg] 211,6<br>WW [Por] 26 |  |

|                         |                        |  |  |   |   |   |
|-------------------------|------------------------|--|--|---|---|---|
| 2026-03-02 poniedziałek | Podstawowa Szprotawa   | <p>Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)<br/>                 Papryka trio gotowana 90 g<br/>                 Herbata b/cukru 250 ml<br/>                 Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>                 Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>                 Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Liść sałaty 5 g<br/>                 Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g</p> | <p>Zupa grochowa 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>                 Ziemniaki gotowane 200 g<br/>                 Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)<br/>                 Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g<br/>                 Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>   | <p>Salatka jarzynowa 80 g (<b>JAJA, GORCZY</b>)<br/>                 Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Liść sałaty 5 g<br/>                 Herbata b/cukru 250 ml<br/>                 Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>                 Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>                 Masło roślinne 39% 15 g<br/>                 Pomidor 90 g</p> | <p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 510,6<br/> <b>Białko ogółem [g]</b> 96,4<br/> <b>Tłuszcz [g]</b> 107,1<br/> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,5<br/> <b>Sól [g]</b> 9,4<br/> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 50,6<br/> <b>Glukoza [g]</b> 6,9<br/> <b>Fruktoza [g]</b> 8,4<br/> <b>Laktoza [g]</b> 18,5<br/> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,5<br/> <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,4<br/> <b>Witamina A [mg]</b> 3 677,3<br/> <b>Witamina C [mg]</b> 213,2<br/> <b>WW [Por]</b> 29,7</p> |
|                         | Łatwostrawna Szprotawa | <p>Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)<br/>                 Pomidor 90 g<br/>                 Liść sałaty 5 g<br/>                 Herbata b/cukru 250 ml<br/>                 Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>                 Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Serek kanapkowy biały plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g</p>  | <p>Zupa grysikowa 350 ml (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>                 Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)<br/>                 Ziemniaki gotowane 200 g<br/>                 Buraczki gotowane z olejem 150 g<br/>                 Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br/>                 Sos pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> | <p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 80 g (<b>SOJA, MLEKO</b>)<br/>                 Herbata b/cukru 250 ml<br/>                 Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>                 Masło roślinne 39% 15 g<br/>                 Liść sałaty 5 g<br/>                 Pomidor 90 g</p>   | <p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 322,8<br/> <b>Białko ogółem [g]</b> 94,8<br/> <b>Tłuszcz [g]</b> 92,2<br/> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,2<br/> <b>Sól [g]</b> 10,7<br/> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,1<br/> <b>Glukoza [g]</b> 4,2<br/> <b>Fruktoza [g]</b> 5,8<br/> <b>Laktoza [g]</b> 19,4<br/> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22<br/> <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,9<br/> <b>Witamina A [mg]</b> 968,2<br/> <b>Witamina C [mg]</b> 86,9<br/> <b>WW [Por]</b> 28,1</p>      |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |   |   |   |   |   |   |  |  |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|--|--|
| 2026-03-02 poniedziałek | D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa | Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Papryka trio gotowana 90 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g  | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLEKO</b> )   | Zupa grochowa 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g | Gruszka 250 g   | Salatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> )<br>Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 30% 15 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Pomidor 90 g | Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )   | Wartość energetyczna[kcal] 2 649,7<br>Białko ogółem [g] 95,7<br>Tłuszcz [g] 109,7<br>Węglowodany ogółem [g] 329<br>Sól [g] 9,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,7<br>Glukoza [g] 10,5<br>Fruktoza [g] 20,2<br>Laktoza [g] 13<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,7<br>suma cukrów prostych [g] 72,6<br>Witamina A [mg] 3 673,8<br>Witamina C [mg] 222,6<br>WW [Por] 32,8 |
| 2026-03-02 poniedziałek | Dzieci Szprotawa                        | Kasza manna na mleku 350ml 350 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Papryka trio gotowana 90 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Bułka pszenna (50g) 50 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) | Zupa grochowa 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> )<br>Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Gruszka 250 g   | Salatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> )<br>Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g<br>Pomidor 90 g | Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )  | Wartość energetyczna[kcal] 2 656,3<br>Białko ogółem [g] 99<br>Tłuszcz [g] 114<br>Węglowodany ogółem [g] 317<br>Sól [g] 9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,3<br>Glukoza [g] 10,5<br>Fruktoza [g] 20,2<br>Laktoza [g] 18,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,8<br>suma cukrów prostych [g] 84,7<br>Witamina A [mg] 3 694,6<br>Witamina C [mg] 223,3<br>WW [Por] 31,8 |  |

|                   |                        |  |   |  |  |
|-------------------|------------------------|--|---|--|--|
| 2026-03-03 wtorek | Podstawowa Szprotawa   | <p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<b>MLEKO, GLU JEĆZ</b>)<br/>                 Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br/>                 Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)<br/>                 Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>                 Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>                 Herbata b/cukru 250 ml<br/>                 Ogórek kiszony 90 g<br/>                 Salata liść 5 g</p> | <p>Rosół z makaronem nitki 350 ml (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>                 Ziemniaki gotowane 200 g<br/>                 Bioderko pieczone z uda kurczaka 100 g (<b>GORCZY</b>)<br/>                 Surówka z rzodkwi 150 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>  | <p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>                 Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>                 Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>                 Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>                 Liść salaty 5 g<br/>                 Pomidor 90 g<br/>                 Herbata b/cukru 250 ml<br/>                 Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 875<br/>                 Białko ogółem [g] 88,1<br/>                 Tłuszcz [g] 60,1<br/>                 Węglowodany ogółem [g] 248,1<br/>                 Sól [g] 8,8<br/>                 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1<br/>                 Glukoza [g] 4,2<br/>                 Fruktaza [g] 5,1<br/>                 Laktoza [g] 12,5<br/>                 Błonnik pokarmowy [g] 23<br/>                 suma cukrów prostych [g] 43,7<br/>                 Witamina A [mg] 1 602,2<br/>                 Witamina C [mg] 81,7<br/>                 WW [Por] 24,9</p> |
|                   | Łatwostrawna Szprotawa | <p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<b>MLEKO, GLU JEĆZ</b>)<br/>                 Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br/>                 Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)<br/>                 Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Liść salaty 5 g<br/>                 Pomidor 90 g<br/>                 Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>                 Herbata b/cukru 250 ml</p>  | <p>Rosół z makaronem nitki 350 ml (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>                 Ziemniaki gotowane 200 g<br/>                 Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g<br/>                 Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>                 Marchew gotowana 150 g<br/>                 Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> | <p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>                 Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br/>                 Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>                 Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>                 Liść salaty 5 g<br/>                 Pomidor 90 g<br/>                 Herbata b/cukru 250 ml</p>   | <p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |  |   |  |   |  |   |  |  |
|-------------------|--|---|--|---|--|---|--|--|
| 2026-03-03 wtorek | D. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa | Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g   | Pomarańcza 1/2 szt 110 g   | Rosół z makaronem razowym 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Bioderko pieczone z uda kurczaka 100 g ( <b>GORCZY</b> )<br>Surówka z białej rzodkwi z olejem rzepakowym 150 g<br>Sos jarzynowy 100 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )  | Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g ( <b>MLEKO</b> )   | Pasta twarogowa z pietruszką 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                 | Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> )   | Wartość energetyczna[kcal] 1 892,9<br>Białko ogółem [g] 79,1<br>Tłuszcz [g] 62,9<br>Węglowodany ogółem [g] 252,5<br>Sól [g] 9,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6<br>Glukoza [g] 7,2<br>Fruktoza [g] 6,8<br>Laktoza [g] 6,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,9<br>suma cukrów prostych [g] 41,6<br>Witamina A [mg] 1 079,2<br>Witamina C [mg] 131,6<br>WW [Por] 25,3 |
|                   | Dzieci Szprotawa                           | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Bułka pszenna (50g) 50 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Chleb bałtnowski psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )                        | Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Surówka z białej rzodkwi z olejem rzepakowym 150 g<br>Bioderko pieczone z uda kurczaka 100 g ( <b>GORCZY</b> )  | Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g ( <b>MLEKO</b> )  | Pasta twarogowa z pietruszką 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Chleb bałtnowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Pomidor 90 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) | Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> )  | Wartość energetyczna[kcal] 2 057,1<br>Białko ogółem [g] 94,5<br>Tłuszcz [g] 68,1<br>Węglowodany ogółem [g] 266,9<br>Sól [g] 9,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8<br>Glukoza [g] 5,7<br>Fruktoza [g] 6,3<br>Laktoza [g] 14,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 22<br>suma cukrów prostych [g] 53,9<br>Witamina A [mg] 1 101,4<br>Witamina C [mg] 88,9<br>WW [Por] 26,8 |  |
|                   | Podstawowa Szprotawa                       | Kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina połędwica miodowa drobiowa 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtnowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Marchewka mini gotowana 90 g | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ryż brązowy gotowany 200 g<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) | Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Chleb bałtnowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Liść sałaty 5 g | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt  | Wartość energetyczna[kcal] 2 133,8<br>Białko ogółem [g] 74,2<br>Tłuszcz [g] 66,2<br>Węglowodany ogółem [g] 345,7<br>Sól [g] 8,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9<br>Glukoza [g] 6,5<br>Fruktoza [g] 8,9<br>Laktoza [g] 6,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,7<br>suma cukrów prostych [g] 87,1<br>Witamina A [mg] 1 968,6<br>Witamina C [mg] 73,6<br>WW [Por] 34,7 |  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |   |                                  |  |                            |   |                                 |   |
|------------------|---|----------------------------------|--|----------------------------|---|---------------------------------|---|
| 2026-03-04 środa | Łatwostrawna Szprotawa                  |                                  | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )<br>Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g ( <b>SELER</b> ) |                            | Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Pomidor 90 g | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 1 932,6<br>Białko ogółem [g] 77,5<br>Tłuszcz [g] 70,2<br>Węglowodany ogółem [g] 277,5<br>Sól [g] 7,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2<br>Glukoza [g] 6<br>Fruktoza [g] 6,9<br>Laktoza [g] 8,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,8<br>suma cukrów prostych [g] 80,6<br>Witamina A [mg] 2 435,4<br>Witamina C [mg] 97,6<br>WW [Por] 27,9 |
|                  | D.z ogr.ł.przysw.węglowodanów Szprotawa | Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> )<br>Ryż brązowy gotowany 200 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> )                       | Jabłko gotowane 1szt 120 g | Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g<br>Liść sałaty 5 g       | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 284,1<br>Białko ogółem [g] 72,8<br>Tłuszcz [g] 64,7<br>Węglowodany ogółem [g] 390,3<br>Sól [g] 7,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9<br>Glukoza [g] 9,8<br>Fruktoza [g] 15,9<br>Laktoza [g] 5,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 42,4<br>suma cukrów prostych [g] 95<br>Witamina A [mg] 834,6<br>Witamina C [mg] 126<br>WW [Por] 39,2   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-23 do dnia 2026-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                  |   |  |                   |  |                                 |  |
|------------------|------------------|---|--|-------------------|--|---------------------------------|--|
| 2026-03-04 środa | Dzieci Szprotawa | Kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina polędwica miodowa drobiowa 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Marchewka mini gotowana 90 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 10 g | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ryż brązowy gotowany 200 g<br>Kociółek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z cukrem 250 ml<br>Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> ) | Jabłko 1szt 120 g | Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Liść sałaty 5 g | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 315,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 77,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 73,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,6<br><b>Sól [g]</b> 7,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,5<br><b>Glukoza [g]</b> 9<br><b>Fruktoza [g]</b> 15,6<br><b>Laktoza [g]</b> 6,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 99<br><b>Witamina A [mg]</b> 1 987,1<br><b>Witamina C [mg]</b> 85<br><b>WW [Por]</b> 37 |
|------------------|------------------|---|--|-------------------|--|---------------------------------|--|