

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 350 g Paprykarz/ 40% łosoś 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Liść sałaty 5 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Gulasz z szynki wieprzowej 150 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g		Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Pomidor 90 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Sód [mg] 11,31 Wartość energetyczna[kcal] 2 058,3 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 61,4 Witamina A [mg] 1 746,7 Witamina C [mg] 115,1 WW [Por] 28,6
	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 350 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 50 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Gulasz z szynki wieprzowej 150 g Marchew w kostkę gotowana 150 g		Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Pomidor 50 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Sód [mg] 11,61 Wartość energetyczna[kcal] 1 907,9 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 252,4 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 62,9 Witamina A [mg] 3 239,8 Witamina C [mg] 98,4 WW [Por] 25,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-05 czwartek	D z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml Paprykarz/ 40% łosoś 40 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Liść sałaty 5 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 150 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g Kasza gryczana gotowana 200 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g	Owsianka w tubce 100g 100 g	Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 50 g Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 20 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Sód [mg] 12,62 Wartość energetyczna[kcal] 2 038,2 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 47,7 Witamina A [mg] 799,4 Witamina C [mg] 120,6 WW [Por] 29
	Dzieci Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 350 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Herbata b/cukru 250 ml Paprykarz/ 40% łosoś 40 g Liść sałaty 5 g Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g Kasza gryczana gotowana 200 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g	Drożdżówka z budyńiem 1 szt. 80 g	Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Pomidor 90 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Sód [mg] 14,26 Wartość energetyczna[kcal] 2 681,5 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 383,8 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 81,5 Witamina A [mg] 1 889,2 Witamina C [mg] 123,1 WW [Por] 38,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-06 piątek	Podstawowa Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Liść salaty 10 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 g Filetr z morskczuka panierowany, smażony 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszony z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb bałnowoski psz-żył 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Liść salaty 10 g Rzodkiewka 90 g Herbata b/cukru 250 ml Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g</p>	<p>Sód [mg] 15,57 Wartość energetyczna[kcal] 2 139,3 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 4,4 Fruktaza [g] 5,6 Laktoza [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 50,4 Witamina A [mg] 1 913,5 Witamina C [mg] 85,4 WW [Por] 28,6</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 100 g Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Liść salaty 10 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 g Pulpet rybny z łososia parowany 80 g Sos jarzynowy 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana z ziołami 100 g</p>	<p>Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 100 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g</p>	<p>Sód [mg] 14,32 Wartość energetyczna[kcal] 2 162,9 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Glukoza [g] 6,3 Fruktaza [g] 8,6 Laktoza [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 55,8 Witamina A [mg] 1 684,4 Witamina C [mg] 99,2 WW [Por] 28,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-06 piątek	D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 200 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g Ogórek kiszony 50 g Masło 82% tłuszczu 15 g Wędlna szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g Liść sałaty 5 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml Pulpet rybny z lososia parowany 80 g Sos jarzynowy 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g	Jogurt naturalny 100 g	Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Rzodkiewka 50 g Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Sód [mg] 14,06 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,8 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 276,9 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 12,4 Laktoza [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 61,4 Witamina A [mg] 2 219,2 Witamina C [mg] 92,8 WW [Por] 27,6
	Dzieci Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 350 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Herbata b/cukru 250 ml Bułka pszenna (75g) 80 g Ogórek kiszony 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g Wędlna szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 g Filetr z morskczuka panierowany, smażony 80 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Rzodkiewka 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Sód [mg] 16,45 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,2 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 55,4 Witamina A [mg] 1 939,8 Witamina C [mg] 95,9 WW [Por] 32,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-07 sobota	Podstawowa Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Twaróg - plastry 40 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Papryka trio gotowana 90 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml Fasolka po bretońsku wegetariańska 200 g surówka z białej kapusty 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Ser żółty Gouda 40 g Pasta z makreli wędzonej, jajka i ogórka kiszzonego 40 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g	Sód [mg] 13,73 Wartość energetyczna[kcal] 2 157,2 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 73,9 Witamina A [mg] 2 426,8 Witamina C [mg] 264,2 WW [Por] 27
	Łatwostrawna Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Chleb bałnowoski psz-żył 100 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Twaróg - plastry 40 g Pomidor 90 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 105 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Serek Kiri kostka 17 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g	Sód [mg] 15,34 Wartość energetyczna[kcal] 1 966,9 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 237 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Glukoza [g] 4,5 Fruktoza [g] 6,1 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 64,7 Witamina A [mg] 1 225,3 Witamina C [mg] 96,3 WW [Por] 23,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-07 sobota	D. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Twaróg - plastry 40 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Papryka trio gotowana 90 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml Fasolka po bretońsku wegetariańska 200 g surówka z białej kapusty 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Banan 160 g	Pasta z makreli wędzonej, jajka i ogórka kiszzonego 40 g Ogórek kiszony 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Ser żółty Gouda 40 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Sód [mg] 14,74 Wartość energetyczna[kcal] 2 311,8 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 14,1 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 93,1 Witamina A [mg] 2 237,9 Witamina C [mg] 257,2 WW [Por] 32,8
	Dzieci Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 40 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml Fasolka po bretońsku wegetariańska 200 g surówka z białej kapusty 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Banan 160 g	Ser żółty Gouda 40 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Pasta z makreli wędzonej, jajka i ogórka kiszzonego 40 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g	Sód [mg] 16,19 Wartość energetyczna[kcal] 2 515,1 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 333 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Glukoza [g] 13,2 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 14,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 94,1 Witamina A [mg] 2 457,1 Witamina C [mg] 273,9 WW [Por] 33,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-08 niedziela	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z białej fasoli 40 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 60 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Zupa krupnik z ziemniakami 350 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g	Wędlina filet zapiekany 60 g ser topiony 25g 25 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żył 30 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Sód [mg] 13,3 Wartość energetyczna[kcal] 2 107,1 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 247,9 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 60,1 Witamina A [mg] 2 638,1 Witamina C [mg] 217,6 WW [Por] 24,7
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku bez cukru 250 ml Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta twarogowa 40 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 100 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g	Zupa krupnik z ziemniakami 350 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g	Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 100 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Wędlina filet zapiekany 60 g Pomidor 90 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Sód [mg] 13,25 Wartość energetyczna[kcal] 1 979,9 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 228,2 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 10,8 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 54 Witamina A [mg] 1 343,8 Witamina C [mg] 131,1 WW [Por] 22,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-08 niedziela	D. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z białej fasoli 40 g Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g	Gruszka 150 g	Zupa krupnik z ziemniakami 350 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 100 g	ser topiony 25g 25 g Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Wędlina filet zapiekany 40 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Sód [mg] 14,19 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,5 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 18,8 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 86,4 Witamina A [mg] 3 539,7 Witamina C [mg] 223,9 WW [Por] 32,2
	Dzieci Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z białej fasoli 40 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g		Zupa krupnik z ziemniakami 350 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Sos pieczeniowy 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 100 g	ser topiony 25g 25 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g Masło 82% tłuszczu 15 g Wędlina filet zapiekany 60 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Sód [mg] 13,49 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,1 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 62,9 Witamina A [mg] 2 640,4 Witamina C [mg] 236,7 WW [Por] 26

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-09 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml Pasztet wieprzowo drobiowy 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Herbata b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Marchewka mini gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułką tarta i olejem 150 g Sos pomidorowy 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Gzik z zieleniną 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt</p>	<p>Sód [mg] 14,41 Wartość energetyczna[kcal] 2 288 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 61,8 Witamina A [mg] 3 423,6 Witamina C [mg] 113,7 WW [Por] 31</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Herbata b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 15 g Marchewka mini gotowana 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak liściasty gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pomidorowy 100 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Gzik z zieleniną 50 g Pomidor 50 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt</p>	<p>Sód [mg] 16,33 Wartość energetyczna[kcal] 2 315,3 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 52,7 Witamina A [mg] 2 953,1 Witamina C [mg] 126,1 WW [Por] 29,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-09 poniedziałek	D z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Chleb razowy psz-żył 120 g Herbata b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 15 g Serek Kiri kostka 17 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułka tarta i olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pomidorowy 100 g	Jogurt naturalny 150 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Gzik z zieleniną 50 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g Masło roślinne 30% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Rzodkiew biała plastry 90 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	Sód [mg] 17,47 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 487,3 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 78,1 Witamina A [mg] 1 214,6 Witamina C [mg] 111,2 WW [Por] 34,2
	Dzieci Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 350 ml Paszтет wieprzowo drobiowy 40 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb bałnowoski psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Marchewka mini gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g Bułka pszenna (75g) 75 g		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułka tarta i olejem 150 g Sos pomidorowy 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 150 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Gzik z zieleniną 50 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Rzodkiew biała plastry 90 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	Sód [mg] 16,72 Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 617,6 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 365,5 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 68,9 Witamina A [mg] 3 065,5 Witamina C [mg] 114,1 WW [Por] 36,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-10 wtorek	Podstawowa Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g Pasta z jajka 40 g Wędlina szynkowa Jana 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło 15 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g Liść salaty 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Zupa brokułowa 350 g Gulasz po węgiersku 150 g Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g	Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 40 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 20 g Liść salaty 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Sód [mg] 13,98 Wartość energetyczna[kcal] 2 233,9 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 347,7 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 81,4 Witamina A [mg] 1 350,1 Witamina C [mg] 126,5 WW [Por] 35
	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g Pasta z jajka 40 g Wędlina szynkowa Jana 40 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Masło 15 g Pomidor 90 g Liść salaty 10 g	Zupa brokułowa 350 g Gulasz po węgiersku 150 g Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g	Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Pomidor 50 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Liść salaty 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Sód [mg] 14,61 Wartość energetyczna[kcal] 2 189,2 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 87,9 Witamina A [mg] 1 388,3 Witamina C [mg] 98,3 WW [Por] 32,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-10 wtorek	D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z jajka 40 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 15 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa brokułowa 350 g Gulasz po węgiersku 150 g Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 150 g	Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 40 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Sód [mg] 14,74 Wartość energetyczna [kcal] 2 281 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 359,6 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Glukoza [g] 11,9 Fruktoza [g] 16 Laktoza [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 92,7 Witamina A [mg] 1 273 Witamina C [mg] 182,9 WW [Por] 36,1
	Dzieci Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z jajka 40 g Herbata b/cukru 250 ml Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 15 g Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g		Zupa brokułowa 350 g Gulasz po węgiersku 150 g Ryż brązowy gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 150 g	Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Rzodkiew biała 90 g Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 40 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Sód [mg] 17,09 Wartość energetyczna [kcal] 2 543 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 389,9 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 94,4 Witamina A [mg] 1 377,1 Witamina C [mg] 157,2 WW [Por] 39,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-11 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml Masło 15 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g Jajko gotowane 50 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g Makaron pszenny gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g	Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g Ser żółty Gouda 20 g Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 60 g Liść sałaty 10 g	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt	Sód [mg] 14,42 Wartość energetyczna[kcal] 1 913,3 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 248 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 9,5 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 50,9 Witamina A [mg] 2 088,1 Witamina C [mg] 245,7 WW [Por] 25
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml Masło 15 g Liść sałaty 20 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 100 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 90 g Jajko gotowane 50 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g Makaron pszenny gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 100 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g	Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 100 g Liść sałaty 20 g Pomidor 90 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1	Sód [mg] 15,49 Wartość energetyczna[kcal] 1 945,4 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 266,4 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 56,2 Witamina A [mg] 1 635,7 Witamina C [mg] 124,5 WW [Por] 26,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-11 środa	D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml Jajko gotowane 50 g Masło 15 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g Papryka trio gotowana 90 g Herbata b/cukru 250 ml Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g	Kisiel bez cukru 150 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g Ser żółty Gouda 20 g Liść sałaty 5 g	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1	Sód [mg] 15,74 Wartość energetyczna[kcal] 2 288,1 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 10,6 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 73,7 Witamina A [mg] 2 094,4 Witamina C [mg] 268,3 WW [Por] 33
	Dzieci Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml Jajko gotowane 50 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g Bułka pszenna (75g) 75 g Papryka trio gotowana 90 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g Makaron pszenny gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g Herbata b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 15 g Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Ser żółty Gouda 20 g Liść sałaty 10 g	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1	Sód [mg] 16,51 Wartość energetyczna[kcal] 2 232,5 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 10,6 Laktoza [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 58,7 Witamina A [mg] 2 113,6 Witamina C [mg] 268,8 WW [Por] 30,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-12 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Kasza jaglana na mleku 350 g Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 g Sos pomidorowy z ciecierzycą 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g	Pasta twarogowa ze słonecznikiem 60 g Ogórek kiszony 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 10 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Sód [mg] 13,26 Wartość energetyczna[kcal] 2 382,8 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Glukoza [g] 22,8 Fruktoza [g] 25,6 Laktoza [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 118,5 Witamina A [mg] 1 432,9 Witamina C [mg] 242 WW [Por] 33,5
	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza jaglana na mleku 350 g Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 g Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Marchew gotowana 100 g	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Sód [mg] 13,29 Wartość energetyczna[kcal] 2 186,5 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Glukoza [g] 22,8 Fruktoza [g] 24,2 Laktoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 115 Witamina A [mg] 2 455,2 Witamina C [mg] 129,1 WW [Por] 31,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-12 czwartek	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 g Sos pomidorowy z ciecierzycą 150 g Ryż brązowy gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 100 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Pasta twarogowa ze słonecznikiem 60 g Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Sód [mg] 15,99 Wartość energetyczna[kcal] 2 737,7 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 438,7 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Glukoza [g] 22,9 Fruktoza [g] 29,2 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 145,3 Witamina A [mg] 1 148,3 Witamina C [mg] 190,4 WW [Por] 44
	Dzieci Szprotawa	Kasza jaglana na mleku 350 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 50 g Bułka pszenna (75g) 75 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 g Sos pomidorowy z ciecierzycą 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g	Galaretki owocowa z jabłkiem 150 g	Pasta twarogowa ze słonecznikiem 60 g Ogórek kiszony 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Sód [mg] 15,18 Wartość energetyczna[kcal] 2 736,6 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 394,5 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Glukoza [g] 31,4 Fruktoza [g] 34,1 Laktoza [g] 18,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 151,9 Witamina A [mg] 1 172 Witamina C [mg] 197,7 WW [Por] 39,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-13 piątek	Podstawowa Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Jajko gotowane 50 g Ser topiony/ ser 50% 25 g Papryka trio gotowana 90 g Liść salaty 5 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej bez cukru 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kotlet rybny z łososia smażony 80 g</p>		<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żył 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Herbata b/cukru 250 ml Ser żółty Gouda 20 g Liść salaty 53 g Ogórek kiszony 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g</p>	<p>Sód [mg] 14,71 Wartość energetyczna[kcal] 2 262,6 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 51,2 Witamina A [mg] 2 813,6 Witamina C [mg] 214,7 WW [Por] 26,3</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Jajko gotowane 50 g Pomidor 90 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 15 g Liść salaty 5 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350 g Pulpet rybny z łososia parowany 80 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy 100 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g</p>		<p>Twaróg - plastry 40 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Herbata b/cukru 250 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść salaty 5 g Pomidor 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g</p>	<p>Sód [mg] 11,4 Wartość energetyczna[kcal] 2 317,8 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Glukoza [g] 17,2 Fruktoza [g] 19,1 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 100,6 Witamina A [mg] 1 377,4 Witamina C [mg] 108,4 WW [Por] 31,6</p>

Jadłospis za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-13 piątek	D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Jajko gotowane 50 g Papryka trio gotowana 90 g Ser topiony/ ser 50% 25 g Liść salaty 5 g	Gruszka 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem brązowym 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pulpet rybny z łososia parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g	Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g	Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g Herbata b/cukru 250 ml Ser żółty Gouda 20 g Liść salaty 5 g Ogórek kiszony 90 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Sód [mg] 14,18 Wartość energetyczna[kcal] 2 288,4 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 266,4 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Glukoza [g] 13,3 Fruktoza [g] 22,8 Laktoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 95,8 Witamina A [mg] 2 704,1 Witamina C [mg] 230,5 WW [Por] 26,7
	Dzieci Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 350 ml Bułka pszenna (75g) 75 g Herbata b/cukru 250 ml Jajko gotowane 50 g Masło 82% tłuszczu 15 g Papryka trio gotowana 90 g Ser topiony/ ser 50% 25 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kotlet rybny z łososia smażony 80 g	Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g	Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Masło 82% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Herbata b/cukru 250 ml Ser żółty Gouda 20 g Ogórek kiszony 90 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Sód [mg] 14,29 Wartość energetyczna[kcal] 2 524,2 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 63 Witamina A [mg] 2 658 Witamina C [mg] 208,7 WW [Por] 30,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-14 sobota	Podstawowa Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g Chleb bałtnowoski psz-żył 60 g Liść sałaty 5 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 350 ml Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g kalafor gotowany z olejem rzepakowym 75 g	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 60 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowoski psz-żył 60 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Sód [mg] 10,86 Wartość energetyczna[kcal] 2 094,3 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 249,8 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 58,7 Witamina A [mg] 9 Witamina C [mg] 124 WW [Por] 25
	Łatwostrawna Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup 15 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowoski psz-żył 100 g Pomidor 90 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Kasza jęczmienna gotowana 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml kalafor gotowany z olejem rzepakowym 150 g Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Pomidor 50 g Chleb bałtnowoski psz-żył 100 g Liść sałaty 5 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Sód [mg] 12,61 Wartość energetyczna[kcal] 2 072,2 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 229,2 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 61,1 Witamina A [mg] 1 Witamina C [mg] 160,6 WW [Por] 23,1

Jadłospis za okres od dnia 2026-03-05 do dnia 2026-03-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-14 sobota	D z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 350 ml Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 60 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Sód [mg] 13,04 Wartość energetyczna[kcal] 2 547,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 79,7 Witamina A [mg] 10 266,9 Witamina C [mg] 160,7 WW [Por] 32,6
	Dzieci Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup 15 g Chleb razowy psz-żył 30 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g		Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 350 ml Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 50 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Sód [mg] 15,48 Wartość energetyczna[kcal] 2 412,1 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 87 Witamina A [mg] 2 084,6 Witamina C [mg] 110,8 WW [Por] 30,9