

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-15 niedziela	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 90 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Rosół z makaronem nitki 350 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Bioderko pieczone z uda kurczaka 100 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Brukselka gotowana 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Rzodkiew biała 50 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 10 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 861 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 249,7 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Glukoza [g] 16,5 Fruktoza [g] 17,8 Laktoza [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 76,6 Witamina A [mg] 1 588 Witamina C [mg] 307,2 WW [Por] 25,2 Sód [mg] 1 908,1
	Łatwostrawna Szprotawa	Wędlina połędwica miodowa drobiowa 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g		Rosół z makaronem nitki 350 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g		Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 50 g Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 956,4 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 251,4 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Glukoza [g] 15,2 Fruktoza [g] 16,7 Laktoza [g] 1 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 79,5 Witamina A [mg] 1 009,3 Witamina C [mg] 84,4 WW [Por] 25,3 Sód [mg] 2 373,4

2026-03-15 niedziela	D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	<p>Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 350 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Brukselka gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Maślanka 150 ml (MLEKO)</p>	<p>Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 871 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 265,4 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 7,3 Laktoza [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 48,8 Witamina A [mg] 1 350,3 Witamina C [mg] 320,6 WW [Por] 26,7 Sód [mg] 2 235,9</p>
	Dzieci Szprotawa	<p>Wędlina polędwica miodowa drobiowa 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 350 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Bioderko pieczone z uda kurczaka 100 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Brukselka gotowana 150 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Rzodkiew biała 90 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 861,4 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 251,7 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Glukoza [g] 16,9 Fruktoza [g] 18 Laktoza [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 76 Witamina A [mg] 1 607,6 Witamina C [mg] 322,4 WW [Por] 25,4 Sód [mg] 1 847,3</p>	

2026-03-16 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina filet zapiekany 40 g Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Cukinia w plstrach gotowana z ziołami 90 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 161,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 4,6 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 72,7 Witamina A [mg] 1 076,6 Witamina C [mg] 127,2 WW [Por] 27,7 Sód [mg] 4 141,3</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina filet zapiekany 40 g Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Cukinia w plstrach gotowana z ziołami 90 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 056,6 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 269,1 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Glukoza [g] 3,7 Fruktoza [g] 4,5 Laktoza [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 72,6 Witamina A [mg] 1 091,8 Witamina C [mg] 81,3 WW [Por] 26,9 Sód [mg] 3 125,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-16 poniedziałek	Dz. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlna filet zapiekany 40 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Cukinia w plstrach gotowana z ziołami 90 g	Pomarańcza 1/2 szt 110 g	zupa szpinakowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 234,6 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 5,8 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 100,8 Witamina A [mg] 1 146,4 Witamina C [mg] 154,7 WW [Por] 32,3 Sód [mg] 3 808,8
	Dzieci Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlna filet zapiekany 40 g Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Cukinia w plstrach gotowana z ziołami 90 g Herbata b/cukru 250 ml Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałnowoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		zupa szpinakowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 469,2 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 5,6 Laktoza [g] 15,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 84,8 Witamina A [mg] 1 099,5 Witamina C [mg] 129,6 WW [Por] 33,2 Sód [mg] 4 359,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-17 wtorek	Podstawowa Szprotawa	Herbata b/cukru 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g Liść sałaty 10 g	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy smażony 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g (SELER) Brokuły gotowane 75 g	Herbata b/cukru 250 ml Paprykarz/ 40% losoś 50 g (RYBY) Liść sałaty 10 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 118 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 61,9 Witamina A [mg] 1 675,5 Witamina C [mg] 281,8 WW [Por] 27,7 Sód [mg] 2 240,3
	Łatwostrawna Szprotawa	Herbata b/cukru 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa wiejska z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Brokuły gotowane 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Herbata b/cukru 200 ml Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 50 g (SOJA, MLEKO) Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 235,9 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Glukoza [g] 18,2 Fruktoza [g] 20 Laktoza [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 96,5 Witamina A [mg] 1 369,5 Witamina C [mg] 204,7 WW [Por] 31,4 Sód [mg] 2 515,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-17 wtorek	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO, GLUT JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g Liść sałaty 10 g	Maślanka 150 ml (MLEKO)	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)	Gruszka 100 g	Herbata b/cukru 200 ml Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY) Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 30% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 331,7 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Glukoza [g] 13,9 Fruktoza [g] 16,5 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 82 Witamina A [mg] 1 648 Witamina C [mg] 251,5 WW [Por] 31,7 Sód [mg] 2 986,7
	Dzieci Szprotawa	Herbata b/cukru 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy smażony 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g (SELER) Brokuły gotowane 75 g	Gruszka 100 g	Herbata b/cukru 250 ml Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 375,9 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 13,9 Laktoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 70 Witamina A [mg] 1 681,9 Witamina C [mg] 285,2 WW [Por] 32,2 Sód [mg] 2 404,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-18 środa	Podstawowa Szprotawa	<p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g</p>	<p>Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną 150 g (SELER) Surówka Colesław 75 g (JAJA, GORCZY) Dynia gotowana z olejem i ziołami 75 g</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 098,5 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 293 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 7,4 Laktoza [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 76 Witamina A [mg] 1 700,5 Witamina C [mg] 109,8 WW [Por] 29,5 Sód [mg] 3 180,5</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 90 g</p>	<p>Zupa koperkowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną 150 g (SELER) Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 10 g Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 948,3 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 80,6 Witamina A [mg] 1 323,5 Witamina C [mg] 78,7 WW [Por] 29,4 Sód [mg] 3 278,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-18 środa	Dz ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Herbata b/cukru 250 ml Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 90 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Sos po chińsku z nogą trybowaną 150 g (SELER) Surówka Colesław 150 g (JAJA, GORCZY)	Maślanka 150 ml (MLEKO)	Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 334,1 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 85,3 Witamina A [mg] 2 024,3 Witamina C [mg] 126,8 WW [Por] 35,8 Sód [mg] 2 861
	Dzieci Szprotawa	Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną 150 g (SELER) Surówka Colesław 75 g (JAJA, GORCZY) Dyńa gotowana z olejem i ziołami 75 g	Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt	Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 263 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 76,3 Witamina A [mg] 1 722,7 Witamina C [mg] 110,4 WW [Por] 31,6 Sód [mg] 3 204,2

2026-03-19 czwartek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kawa na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 20 g Pasta z grochu 40 g Marchewka mini gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Kasza gryczana gotowana 200 g Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER)</p>		<p>Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>skyr owocowy 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 031,4 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 264 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Glukoza [g] 4,4 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 52,8 Witamina A [mg] 1 981 Witamina C [mg] 83,9 WW [Por] 26,5 Sód [mg] 3 368</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kawa na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Marchewka mini gotowana 90 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Kompot owocowy z cukrem 250 ml sos śmietanowo-koperkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g</p>	<p>skyr owocowy 1szt. 150 (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 978,7 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 251 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 15,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 65 Witamina A [mg] 2 133,2 Witamina C [mg] 88 WW [Por] 25,2 Sód [mg] 2 326</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-19 czwartek	D.z ogr.t.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 20 g Pasta z grochu 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g	Banan 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)	Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Ogórek kiszony 50 g Liść sałaty 10 g	Skyr naturalny 1szt. 150 (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 267,1 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 82,3 Witamina A [mg] 794,7 Witamina C [mg] 116,7 WW [Por] 32 Sód [mg] 3 331,1
	Dzieci Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 20 g Pasta z grochu 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 90 g Liść sałaty 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (MLEKO) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER)	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g	skyr owocowy 1szt. 150 (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 200,8 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Glukoza [g] 4,4 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 52,7 Witamina A [mg] 2 003,2 Witamina C [mg] 84,5 WW [Por] 28,8 Sód [mg] 3 307

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-20 piątek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filetr z morszczuka panierowany, pieczony 80 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>ser topiony 25g 25 g (MLEKO) Rzodkiewka 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g</p>	<p>Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 985,1 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 239,9 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 12,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 50,1 Witamina A [mg] 1 718,8 Witamina C [mg] 82,1 WW [Por] 23,9 Sód [mg] 2 307,5</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g</p>	<p>Zupa ryżowa 350 g (SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z ryby morszczuk parowany 80 g Sos grecki 100 g (SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt</p>	<p>Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 055,6 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Glukoza [g] 18,5 Fruktoza [g] 20,5 Laktoza [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 100,3 Witamina A [mg] 1 451,5 Witamina C [mg] 112,5 WW [Por] 31,9 Sód [mg] 2 568,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-20 piątek	D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Herbata b/cukru 250 ml Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filet z ryby morszczuk parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kefir rozlewany 150 g (MLEKO)	ser topiony 25g 25 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 30% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g	Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 973,8 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 250,8 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 6,1 Laktoza [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 51,4 Witamina A [mg] 1 769,8 Witamina C [mg] 110,1 WW [Por] 24,9 Sód [mg] 2 967,3
	Dzieci Szprotawa	Kasza manna na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filet z morszczuka panierowany, pieczony 80 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	ser topiony 25g 25 g (MLEKO) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Rzodkiewka 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml	Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 231 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 7,6 Laktoza [g] 12,7 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 57,1 Witamina A [mg] 1 769,1 Witamina C [mg] 97,3 WW [Por] 28 Sód [mg] 2 473,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-21 sobota	Podstawowa Szprotawa	<p>Kawa na mleku z cukrem 350 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJA)</p>	<p>Żurek 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Surówka z rzodkwi 75 g (MLEKO) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina poledwica miodowa drobiowa 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 2 238,5 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 250,2 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 56,1 Witamina A [mg] 1 786,6 Witamina C [mg] 107,6 WW [Por] 25,2 Sód [mg] 2 731,3</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina poledwica miodowa drobiowa 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 2 162,6 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 278,4 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 8,3 Laktoza [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 56,3 Witamina A [mg] 1 633,1 Witamina C [mg] 134,3 WW [Por] 28 Sód [mg] 2 566,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-21 sobota	D. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Budyń na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)	Żurek 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi 150 g (MLEKO) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Banan 160 g	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Wędlina polędwica miodowa drobiowa 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 488,6 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 76,1 Witamina A [mg] 1 960 Witamina C [mg] 92,6 WW [Por] 33,3 Sód [mg] 3 128,5
	Dzieci Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 350 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Żurek 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (SELER) Surówka z rzodkwi 75 g (MLEKO) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina polędwica miodowa drobiowa 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 570,4 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 69,8 Witamina A [mg] 1 581,4 Witamina C [mg] 140,3 WW [Por] 31,6 Sód [mg] 2 843,1	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-22 niedziela	Podstawowa Szprotawa	<p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Ogórek kiszony 90 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 901,2 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 246 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 78,4 Witamina A [mg] 1 518,6 Witamina C [mg] 263,7 WW [Por] 24,7 Sód [mg]</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 945 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 275 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 11,5 Laktoza [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 91,2 Witamina A [mg] 1 040,8 Witamina C [mg] 176 WW [Por] 27,6 Sód [mg]</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-22 niedziela	D z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 100 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Ogórek kiszony 50 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 181,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 9,7 Laktoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 93,8 Witamina A [mg] 2 797 Witamina C [mg] 255,4 WW [Por] 31,1 Sód [mg]
	Dzieci Szprotawa	Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g	Jabłko 1szt 120 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Ogórek kiszony 50 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 139,1 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 15,4 Laktoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 91,1 Witamina A [mg] 1 515,4 Witamina C [mg] 273,2 WW [Por] 29,5 Sód [mg]	

2026-03-23 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Papryka trio gotowana 90 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO)</p> <p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g</p>	<p>Zupa grochowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ)</p> <p>Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa 80 g (JAJA, GORCZY)</p> <p>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło roślinne 39% 15 g</p> <p>Pomidor 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 510,6</p> <p>Białko ogółem [g] 96,4</p> <p>Tłuszcz [g] 107,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 297,5</p> <p>Sól [g] 9,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,6</p> <p>Glukoza [g] 6,9</p> <p>Fruktoza [g] 8,4</p> <p>Laktoza [g] 18,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 66,4</p> <p>Witamina A [mg] 3 677,3</p> <p>Witamina C [mg] 213,2</p> <p>WW [Por] 29,7</p> <p>Sód [mg]</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)</p> <p>Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO)</p> <p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g</p>	<p>Zupa grysikowa 350 ml (SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Buraczki gotowane z olejem 150 g</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 80 g (SOJA, MLEKO)</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło roślinne 39% 15 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Pomidor 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 322,8</p> <p>Białko ogółem [g] 94,8</p> <p>Tłuszcz [g] 92,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 279,2</p> <p>Sól [g] 10,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1</p> <p>Glukoza [g] 4,2</p> <p>Fruktoza [g] 5,8</p> <p>Laktoza [g] 19,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 22</p> <p>suma cukrów prostych [g] 62,9</p> <p>Witamina A [mg] 968,2</p> <p>Witamina C [mg] 86,9</p> <p>WW [Por] 28,1</p> <p>Sód [mg]</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-23 poniedziałek	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 5 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)	Zupa grochowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g	Gruszka 250 g	Salatka jarzynowa 80 g (JAJA, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 30% 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 649,7 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,7 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 20,2 Laktoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 72,6 Witamina A [mg] 3 673,8 Witamina C [mg] 222,6 WW [Por] 32,8 Sód [mg]
	Dzieci Szprotawa	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Bulka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa grochowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Gruszka 250 g	Salatka jarzynowa 80 g (JAJA, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 792,8 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 345,8 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,5 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 20,2 Laktoza [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 85,3 Witamina A [mg] 3 694,6 Witamina C [mg] 223,3 WW [Por] 34,7 Sód [mg]	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-24 wtorek	Podstawowa Szprotawa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLEKO, GLU JEĆZ) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Ogórek kiszony 90 g Sałata liść 5 g</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 350 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Bioderko pieczone z uda kurczaka 100 g (GORCZY) Surówka z rzodkwi 150 g (MLEKO) Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 1 875 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 248,1 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 5,1 Laktoza [g] 12,5 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 43,7 Witamina A [mg] 1 602,2 Witamina C [mg] 81,7 WW [Por] 24,9 Sód [mg]</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLEKO, GLU JEĆZ) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 350 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 2 017,1 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 264,2 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 7,6 Laktoza [g] 12,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 50,6 Witamina A [mg] 3 646,8 Witamina C [mg] 85,2 WW [Por] 26,6 Sód [mg]</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-15 do dnia 2026-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-24 wtorek	Dz ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 90 g</p>	<p>Pomarańcza 1/2 szt 110 g</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 200 g Bioderko pieczone z uda kurczaka 100 g (GORCZY) Surówka z białej rzodkwi z olejem rzepakowym 150 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>	<p>Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 892,9 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 252,5 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Glukoza [g] 7,2 Fruktaza [g] 6,8 Laktoza [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 41,6 Witamina A [mg] 1 079,2 Witamina C [mg] 131,6 WW [Por] 25,3 Sód [mg]</p>
	Dzieci Szprotawa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Ogórek kiszony 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z białej rzodkwi z olejem rzepakowym 150 g Bioderko pieczone z uda kurczaka 100 g (GORCZY)</p>	<p>Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 193,6 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Glukoza [g] 5,7 Fruktaza [g] 6,3 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 54,5 Witamina A [mg] 1 101,4 Witamina C [mg] 88,9 WW [Por] 29,7 Sód [mg]</p>	