

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-04 sobota	Podstawowa Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Pasta z jajka 50 g (JAJA, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Fasolka po bretońsku wegetariańska 150 g (SELER, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marc h.) z olejem 75 g (SELER)		Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 60 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY)	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 045,8 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 17,7 Fruktoza [g] 19,8 Laktoza [g] 16,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 97,2 Witamina A [mg] 2 400,5 Witamina C [mg] 134,7 WW [Por] 27,8 Sód [mg] 2 707,7
	Łatwostrawna Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Pasta z jajka 50 g (JAJA, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marc h.) z olejem 150 g (SELER) Pierogi ruskie z masłem 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)		Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY)	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 291,2 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Glukoza [g] 16,1 Fruktoza [g] 17,8 Laktoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 90,7 Witamina A [mg] 1 369,7 Witamina C [mg] 143,5 WW [Por] 31,5 Sód [mg] 1 697,1
	D z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Pasta z jajka 50 g (JAJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść salaty 5 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marc h.) z olejem 150 g (SELER) Fasolka po bretońsku wegetariańska 150 g (SELER, GLUT PSZ)	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 60 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść salaty 5 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 389,1 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 18,2 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 79,5 Witamina A [mg] 3 400,6 Witamina C [mg] 136,9 WW [Por] 32,1 Sód [mg] 2 779,9

2026-04-04 sobota	<p> Dzieci Szprotawa</p> <p> Kawa na mleku 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Pasta z jajka 50 g (JAJA, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g</p>		<p> Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Fasolka po bretońsku 150 g (SELER, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER)</p>	<p> Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p> Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 60 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY)</p>	<p> Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,5 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Glukoza [g] 18,6 Fruktოza [g] 20,1 Laktoza [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 125,4 Witamina A [mg] 2 462,8 Witamina C [mg] 139,1 WW [Por] 34,6 Sód [mg] 2 966</p>
2026-04-05 niedziela	<p> Podstawowa Szprotawa</p> <p> Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Biała kielbasa 100 g (SOJA, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ćwikła z chrzanem Rolnik 20 g</p>		<p> Rosół z makaronem nitki 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Bioderko pieczone z uda kurczaka 100 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p> Ciasto* 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p> Wędlina Szynka Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 40 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Sałatka ryżowa (ryż brązowy), wędlina dorbiowa, jogurt naturalny 60 g (JAJA, SOJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g</p>	<p> Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 223,6 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Glukoza [g] 5,4 Fruktοza [g] 6,5 Laktoza [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 37,7 Witamina A [mg] 1 652,1 Witamina C [mg] 312,1 WW [Por] 22,5 Sód [mg] 2 580,3</p>
	<p> Łatwostrawna Szprotawa</p> <p> Wędlina połówkowa z pasieki drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g</p>		<p> Rosół z makaronem nitki 350 g (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</p>	<p> Ciasto* 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p> Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p> Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 838,9 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 205,6 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Glukoza [g] 3,7 Fruktοza [g] 5,2 Laktoza [g] 2,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 34,4 Witamina A [mg] 1 013,7 Witamina C [mg] 73 WW [Por] 20,7 Sód [mg] 2 219,8</p>

2026-04-05 niedziela	D.z ogr.i.przysyw.węglowodanów Szprotawa	Biała kielbasa 100 g (SOJA, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ćwikła z chrzanem Rolnik 20 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	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 z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Maślanka 150 ml (MLEKO)	Wędlina Szynka Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 40 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g Salatka ryżowa (ryż brązowy), wędlina dorbiowa, jogurt naturalny 100 g (JAJA, SOJA, MLEKO)	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,3 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 7,3 Laktoza [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 42 Witamina A [mg] 1 491,6 Witamina C [mg] 337,2 WW [Por] 28,1 Sód [mg] 2 386,3
2026-04-05 niedziela	Dzieci Szprotawa	Biała kielbasa 100 g (SOJA, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g 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) Ćwikła z chrzanem Rolnik 20 g	Rosół z makaronem nitki 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Bioderko pieczone z uda kurczaka 100 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g	Ciasto* 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)	Wędlina Szynka Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 40 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Salatka ryżowa (ryż brązowy), wędlina dorbiowa, jogurt naturalny 100 g (JAJA, SOJA, MLEKO) 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) Ćwikła z chrzanem Rolnik 20 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,4 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 268,1 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Glukoza [g] 16,9 Fruktoza [g] 18 Laktoza [g] 0,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 69,9 Witamina A [mg] 1 558,9 Witamina C [mg] 314,3 WW [Por] 26,9 Sód [mg] 2 306,2	
2026-04-06 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Cukinia w plstrach gotowana z ziołami 90 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g 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)	Żurek 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Szynka wieprzowa parowana - duszona 110 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g	Ciasto* 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) 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 g Majonez saszetka 1 szt (JAJA)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 555,5 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 211,7 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,7 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 4,9 Laktoza [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 73,8 Witamina A [mg] 1 276,4 Witamina C [mg] 120,5 WW [Por] 31,2 Sód [mg] 4 317,5	

2026-04-06 poniedziałek	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Sałatka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Liść sałaty 5 g Cukinia w plstrach gotowana z ziołami 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)	Żurek 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Szynka wieprzowa parowana - duszona 110 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Jajko gotowane 50 g (JAJA)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 130,3 Węglowodany ogółem [g] 265,8 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 Glukoza [g] 3,9 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 57,6 Witamina A [mg] 1 256,3 Witamina C [mg] 70,8 WW [Por] 26,6 Sód [mg] 3 490,8
	Dz. ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJA, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Cukinia w plstrach gotowana z ziołami 90 g	Pomarańcza 1/2 szt 110 g Żurek 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Szynka wieprzowa parowana - duszona 110 g Kasza pęczak gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Napój owocowy bez cukru 250 g Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Majonez saszetka 1 szt (JAJA)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 468,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 198,6 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Sól [g] 14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 Glukoza [g] 4,1 Fruktoza [g] 4,3 Laktoza [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 83,9 Witamina A [mg] 1 261,8 Witamina C [mg] 82,4 WW [Por] 33,2 Sód [mg] 5 582,1
	Dzieci Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Sałatka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Liść sałaty 10 g Cukinia w plstrach gotowana z ziołami 90 g Herbata b/cukru 250 g 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 bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Żurek 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Szynka wieprzowa parowana - duszona 110 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g	Ciasto* 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) 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 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Majonez saszetka 1 szt (JAJA)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 723,5 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 217,6 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,1 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 4,9 Laktoza [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 71,7 Witamina A [mg] 1 287,9 Witamina C [mg] 121,1 WW [Por] 33,8 Sód [mg] 4 467,5

2026-04-07 wtorek	Podstawowa Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Platki 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 salaty 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 g Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY) Liść salaty 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] 2 029,5 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 258,7 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 48,4 Witamina A [mg] 1 675,5 Witamina C [mg] 281,8 WW [Por] 25,9 Sód [mg] 2 240,3
	Łatwostrawna Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Platki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 90 g Liść salaty 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 g 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 salaty 5 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 200 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 304,1 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] 87,6 Witamina A [mg] 1 369,5 Witamina C [mg] 204,7 WW [Por] 30,5 Sód [mg] 2 515,5
	D z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO, GLU 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 salaty 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 g Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY) Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść salaty 10 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)

2026-04-07 wtorek	Dzieci Szprotawa	<p>Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynekowa 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-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>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</p>	Gruszka 100 g	<p>Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 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-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 287,4 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 13,9 Laktoza [g] 15,9 Biłonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 56,5 Witamina A [mg] 1 681,9 Witamina C [mg] 285,2 WW [Por] 30,4 Sód [mg] 2 404</p>
2026-04-08 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 pejszanka 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 (GLUTEN, SOJA, SELER) Surówka Coleslaw 75 g (JAJA, GÓRCZY) Dyńa 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 g Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 078,6 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 288 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 7,4 Laktoza [g] 5,6 Biłonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 71 Witamina A [mg] 1 700,5 Witamina C [mg] 109,8 WW [Por] 29 Sód [mg] 3 180,5</p>
	Ławosławna 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 g 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 (GLUTEN, SOJA, SELER) Dyńa 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 g 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] 1 908,4 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 10,8 Biłonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 70,6 Witamina A [mg] 1 323,5 Witamina C [mg] 78,7 WW [Por] 28,4 Sód [mg] 3 278,5</p>

2026-04-08 środa	D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i białą fasolą 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Sos po chińsku z nogą trybowaną 150 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Surówka Coleslaw 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-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Liść salaty 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 274,3 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 8 Blonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 70,3 Witamina A [mg] 024,3 Witamina C [mg] 126,8 WW [Por] 34,3 Sód [mg] 2 860,9
	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 salaty 10 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Zupa pejszanka 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 (GLUTEN, SOJA, SELER) Surówka Coleslaw 75 g (JAJA, GORCZY) Dyńia 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-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Liść salaty 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 243 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 5,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 71,3 Witamina A [mg] 1 722,7 Witamina C [mg] 110,4 WW [Por] 31,1 Sód [mg] 3 204,1
	Podstawowa Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowa/ 88% mięsa 20 g Pasta z grochu 40 g Marchewka mini gotowana 90 g 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 salaty 10 g		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, marc h.) z olejem 75 g (SELER)		Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plastry 90 g Liść salaty 5 g 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 g	skyr owocowy 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 008,5 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 258,3 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 5,4 Laktoza [g] 14,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 47,5 Witamina A [mg] 1 921,5 Witamina C [mg] 83 WW [Por] 25,9 Sód [mg] 3 362,8

2026-04-09 czwartek	Ławostrawna Szprotawa		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JEŃCZ)</p> <p>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march h.) z olejem 150 g (SELER)</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml sos śmietanowo-koperkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Poledwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Pomidor 50 g</p>	<p>skyr owocowy 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 956,5</p> <p>Białko ogółem [g] 89,5</p> <p>Tłuszcz [g] 69,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 240,3</p> <p>Sól [g] 7,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4</p> <p>Glukoza [g] 6,5</p> <p>Fruktoza [g] 7,9</p> <p>Laktoza [g] 15,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 23,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 54,7</p> <p>Witamina A [mg] 2 073,7</p> <p>Witamina C [mg] 87,1</p> <p>WW [Por] 24,2</p> <p>Sód [mg] 2 320,9</p>	
	D z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Banan 100 g	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g</p> <p>Kasza gryczana gotowana 200 g</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g</p> <p>Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)</p>	<p>Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)</p> <p>Poledwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Ogórek kiszony w plastry 90 g</p> <p>Liść salaty 10 g</p>	<p>skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,7</p> <p>Białko ogółem [g] 101</p> <p>Tłuszcz [g] 69</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 310,7</p> <p>Sól [g] 10,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3</p> <p>Glukoza [g] 7,8</p> <p>Fruktoza [g] 8,5</p> <p>Laktoza [g] 23,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 72</p> <p>Witamina A [mg] 743,4</p> <p>Witamina C [mg] 117,7</p> <p>WW [Por] 31</p> <p>Sód [mg] 3 663,3</p>
	Dzieci Szprotawa		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Kasza gryczana gotowana 200 g</p> <p>Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g</p> <p>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g</p> <p>Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (MLEKO)</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march h.) z olejem 75 g (SELER)</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Poledwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)</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>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Ogórek kiszony w plastry 90 g</p> <p>Liść salaty 10 g</p>	<p>skyr owocowy 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178</p> <p>Białko ogółem [g] 98,2</p> <p>Tłuszcz [g] 75,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 280</p> <p>Sól [g] 9,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9</p> <p>Glukoza [g] 4,3</p> <p>Fruktoza [g] 5,4</p> <p>Laktoza [g] 14,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 47,3</p> <p>Witamina A [mg] 943,7</p> <p>Witamina C [mg] 83,6</p> <p>WW [Por] 28,2</p> <p>Sód [mg] 3 301,9</p>

2026-04-10 piątek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 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 salaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g</p>	<p>Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 067,6 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Glukoza [g] 15 Fruktoza [g] 15,9 Laktoza [g] 12,7 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 69,8 Witamina A [mg] 1 719,6 Witamina C [mg] 91,2 WW [Por] 26 Sód [mg] 2 308,2</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 1szt 25 g Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g</p>		<p>Zupa ryżowa 350 g (SELER) Ziemniaki gotowane 230 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 Szyrkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 g</p>	<p>Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 965,4 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Glukoza [g] 17,7 Fruktoza [g] 19,6 Laktoza [g] 12,1 Blonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 86 Witamina A [mg] 1 464,6 Witamina C [mg] 113,8 WW [Por] 29,2 Sód [mg] 2 578</p>
	D z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	<p>Herbata b/cukru 250 g 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-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filet z ryby morszczuk parowany 80 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Kefir rozlewany 150 g (MLEKO)</p>	<p>ser topiony 25g 25 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g</p>	<p>Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 950,7 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 240,3 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 6,1 Laktoza [g] 6,9 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 36,6 Witamina A [mg] 1 783 Witamina C [mg] 113,5 WW [Por] 23,9 Sód [mg] 2 976,5</p>

2026-04-10 piątek	Dzieci Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filetr z morskiczka panierowany, pieczony 80 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) ziemniaki gotowane 230 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>Galaretki owocowa z jabłkiem 150 g</p>	<p>ser topiony 25g 25 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Rzodkiewka 90 g Liść salaty 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 g</p>	<p>Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 344,2 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 15,8 Fruktaza [g] 16,8 Laktoza [g] 12,7 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 77 Witamina A [mg] 1 782,4 Witamina C [mg] 109,8 WW [Por] 30,5 Sód [mg] 2 476,5</p>
2026-04-11 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 salaty 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJA)</p>	<p>Żurek 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Sos do spaghetti z łopatką 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, marc h.) z olejem 75 g (SELER)</p>		<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść salaty 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] 2 218,6 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 245,2 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 5,3 Fruktaza [g] 6,8 Laktoza [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 51,1 Witamina A [mg] 1 786,6 Witamina C [mg] 107,6 WW [Por] 24,7 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 salaty 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 łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marc h.) z olejem 150 g (SELER) Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>		<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g 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] 2 142,6 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Glukoza [g] 6,2 Fruktaza [g] 8,3 Laktoza [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 51,3 Witamina A [mg] 1 633,1 Witamina C [mg] 134,3 WW [Por] 27,5 Sód [mg] 2 566,4</p>

2026-04-11 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 salaty 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 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść salaty 5 g Wędlina poledwica miodowa drobiowa 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 446,1 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 15,8 Biłonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 71,1 Witamina A [mg] 1 960 Witamina C [mg] 92,6 WW [Por] 32,8 Sód [mg] 3 128,4
	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 salaty 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLU 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, kaliafor, 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 salaty 5 g Herbata b/cukru 250 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) Wędlina poledwica miodowa drobiowa 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 550,5 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 27,5 Biłonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 64,8 Witamina A [mg] 1 581,4 Witamina C [mg] 140,3 WW [Por] 31,1 Sód [mg] 2 843,1
	Podstawowa 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 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 salaty 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem brazowym 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 czerwoną kapustą i oleju rzepakowego 75 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml kaliafor gotowany z olejem rzepakowym 75 g		Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Ogórek kiszony w plastry 90 g Herbata b/cukru 250 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 Liść salaty 5 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 853,9 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 241 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 11 Biłonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 73,4 Witamina A [mg] 1 516,9 Witamina C [mg] 263,7 WW [Por] 24,2 Sód [mg] 2 908,5

2026-04-12 niedziela	Latwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść salaty 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLEKO, SĘLER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) kalefior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZY, SEZAM) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść salaty 5 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 045,2 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Glukoza [g] 19,5 Fruktoza [g] 20,7 Laktoza [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 112,9 Witamina A [mg] 1 039,9 Witamina C [mg] 185,1 WW [Por] 29,8 Sód [mg] 1 813		
	D.z ogr. i.przyśw.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 salaty 5 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml (MLEKO, SĘLER, 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, SĘLER, GORCZY, SEZAM) Ogórek kiszony w plastry 50 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść salaty 5 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 134 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 9,7 Laktoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 88,8 Witamina A [mg] 2 795,3 Witamina C [mg] 255,4 WW [Por] 30,6 Sód [mg] 2 955,3
	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 salaty 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml (MLEKO, SĘLER, 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 kalefior 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, SĘLER, GORCZY, SEZAM) Ogórek kiszony w plastry 50 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski 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 salaty 5 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 091,8 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 15,4 Laktoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 86,1 Witamina A [mg] 1 513,7 Witamina C [mg] 273,2 WW [Por] 29 Sód [mg] 2 735,5	

2026-04-13 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Papryka trio gotowana 90 g Herbata b/cukru 250 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 5 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g</p>	<p>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</p>	<p>Salatka jarzynowa 80 g (JAJA, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 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% 15 g Pomidor 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 470,7 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 107,1 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,6 Glukoza [g] 6,9 Fruktaza [g] 8,4 Laktoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 56,4 Witamina A [mg] 3 677,3 Witamina C [mg] 213,2 WW [Por] 28,7 Sód [mg] 2 576,3</p>	
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g</p>	<p>Zupa grysikowa 350 ml (SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 80 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 283 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 269,2 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Glukoza [g] 4,2 Fruktaza [g] 5,8 Laktoza [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 52,9 Witamina A [mg] 968,2 Witamina C [mg] 86,9 WW [Por] 27,1 Sód [mg] 2 985,7</p>	
	D z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 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 Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)</p>	<p>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</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Salatka jarzynowa 80 g (JAJA, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>

2026-04-13 poniedziałek	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 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Chleb bałtownoski psz-żyty 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	Salátka jarzynowa 80 g (JAJA, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyty 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] 2 752,8 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,5 Glukoza [g] 10,5 Fruktaza [g] 20,2 Laktoza [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 75,3 Witamina A [mg] 3 694,6 Witamina C [mg] 223,3 WW [Por] 33,7 Sód [mg] 2 664,2
-------------------------	------------------	---	---	---------------	---	--	---