

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-14 wtorek	Podstawowa Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 350 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g Masło 82% tłuszczu 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek kiszony w plastry 90 g Sałata liść 5 g		Rosół z makaronem nitki 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Bioderko pieczone z uda kurczaka 100 g Surówka z rzodkwi 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 825,6 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 225,8 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 5,1 Laktoza [g] 12,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 33,1 Witamina A [mg] 1 593,4 Witamina C [mg] 81,7 WW [Por] 22,7 Sód [mg] 2 328,7
	Łatwostrawna Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 350 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g Masło 82% tłuszczu 10 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Herbata b/cukru 250 g		Rosół z makaronem nitki 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g Sos jarzynowy 100 g Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 964,4 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 238,8 Sól [g] 3,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 7,6 Laktoza [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 40,2 Witamina A [mg] 3 708,2 Witamina C [mg] 86,2 WW [Por] 24,1 Sód [mg] 1 167,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-14 wtorek	D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g Masło 82% tłuszczu 10 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 120 g Ogórek kiszony 90 g	Pomarańcza 1/2 szt 110 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bioderko pieczone z uda kurczaka 100 g Surówka z białej rzodkwi z olejem rzepakowym 150 g Sos jarzynowy 100 g	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g	Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 838,8 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 239,7 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 31,6 Witamina A [mg] 1 156,5 Witamina C [mg] 153,8 WW [Por] 24 Sód [mg] 3 424,1
	Dzieci Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 350 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g Masło 82% tłuszczu 10 g Liść sałaty 10 g Ogórek kiszony 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g		Rosół z makaronem nitki 400 g 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	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g	Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 130,5 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 268,4 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 5,3 Laktoza [g] 16,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 38,8 Witamina A [mg] 1 098,3 Witamina C [mg] 110,1 WW [Por] 26,9 Sód [mg] 2 925,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-15 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku z cukrem 250 ml Wędlina połędwica miodowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g Marchewka mini gotowana 90 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Ryż brązowy gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kociółek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g	Pasta z zielonego groszku 50 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 111 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 81,8 Witamina A [mg] 1 909,1 Witamina C [mg] 72,7 WW [Por] 34,1 Sód [mg] 1 817,9
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku z cukrem 250 ml Wędlina połędwica miodowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Liść sałaty 5 g Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Kasza jęczmienna gotowana 200 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 150 g	Twaróg - plastry 30 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 925,2 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 263,6 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 75,2 Witamina A [mg] 2 375,9 Witamina C [mg] 96,7 WW [Por] 26,5 Sód [mg] 1 153,2

Jadłospis za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-15 środa	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku bez cukru 200 ml Wędlina połędwica miodowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb razowy psz-żył 120 g Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g	Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z zielonego groszku 50 g Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 297,3 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 389,1 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 17 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 93,7 Witamina A [mg] 786 Witamina C [mg] 127,5 WW [Por] 39 Sód [mg] 2 604,7
	Dzieci Szprotawa	Kakao na mleku z cukrem 250 ml Wędlina połędwica miodowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Bułka pszenna (75g) 75 g Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Ryż brązowy gotowany 200 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z zielonego groszku 50 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 292,6 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 361,9 Sól [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 15,5 Laktoza [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 93,8 Witamina A [mg] 1 927,6 Witamina C [mg] 84,1 WW [Por] 36,4 Sód [mg] 2 063

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-16 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 350 g Paprykarz/ 40% łosoś 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Liść sałaty 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Gulasz z szynki wieprzowej 150 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g	Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 90 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 140,9 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Glukoza [g] 16,3 Fruktoza [g] 17,2 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 81 Witamina A [mg] 1 747,5 Witamina C [mg] 124,3 WW [Por] 30,7 Sód [mg] 3 512,1
	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 350 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Gulasz z szynki wieprzowej 150 g Marchew w kostkę gotowana 150 g	Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 50 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 990,4 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Glukoza [g] 16,9 Fruktoza [g] 18,2 Laktoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 82,5 Witamina A [mg] 3 240,6 Witamina C [mg] 107,5 WW [Por] 27,3 Sód [mg] 2 027,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-16 czwartek	D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml Paprykarz/ 40% łosoś 40 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony w plastry 90 g Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Liść sałaty 5 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 150 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g Kasza gryczana gotowana 200 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g	Maślanka 200 ml	Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 20 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 002,2 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 52,1 Witamina A [mg] 815,4 Witamina C [mg] 120,6 WW [Por] 28,1 Sód [mg] 3 542,5
	Dzieci Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 350 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Herbata b/cukru 250 g Paprykarz/ 40% łosoś 40 g Liść sałaty 5 g Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Chleb bałnowoski psz-żyt 30 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g Kasza gryczana gotowana 200 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g	Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 90 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 764 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 404,1 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Glukoza [g] 16,3 Fruktoza [g] 17,2 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 101,1 Witamina A [mg] 1 890 Witamina C [mg] 132,3 WW [Por] 40,5 Sód [mg] 3 880,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-17 piątek	Podstawowa Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 g Filetr z morskczuka panierowany, pieczony 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb bałnowoski psz-żył 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Liść sałaty 10 g Rzodkiewka 90 g Herbata b/cukru 250 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 099,4 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 4,4 Fruktoza [g] 5,6 Laktoza [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 40,4 Witamina A [mg] 1 913,5 Witamina C [mg] 85,4 WW [Por] 27,6 Sód [mg] 2 531,3</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 100 g Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 g Pulpet rybny z łososia parowany 80 g Sos jarzynowy 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana z ziołami 100 g</p>	<p>Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 100 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 123,1 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 8,6 Laktoza [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 45,8 Witamina A [mg] 1 684,4 Witamina C [mg] 99,2 WW [Por] 27,6 Sód [mg] 2 922,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-17 piątek	D. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 200 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g Pomidor w ćwiartki 55 g Masło 82% tłuszczu 15 g Wędlna szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g Liść sałaty 5 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml Pulpet rybny z lososia parowany 80 g Sos jarzynowy 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g	Jogurt naturalny 100 g	Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Rzodkiewka 50 g Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 257,8 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 58,1 Witamina A [mg] 2 271,2 Witamina C [mg] 103,7 WW [Por] 27,2 Sód [mg] 3 366,6
	Dzieci Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 350 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 80 g Ogórek kiszony 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g Wędlna szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 g Filet z morszczuka panierowany, pieczony 80 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Rzodkiewka 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 360,4 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 45,4 Witamina A [mg] 1 939,8 Witamina C [mg] 95,9 WW [Por] 31,4 Sód [mg] 2 723,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-18 sobota	Podstawowa Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Twaróg - plastry 40 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Papryka trio gotowana 90 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml Fasolka po bretońsku wegetariańska 200 g surówka z białej kapusty 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Ser żółty Gouda 40 g Pasta z makreli wędzonej, jajka i ogórka kiszzonego 40 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 151,7 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 235,9 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 63,2 Witamina A [mg] 12 121,9 Witamina C [mg] 275,5 WW [Por] 23,6 Sód [mg] 2 859,6
	Łatwostrawna Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Chleb bałnowoski psz-żył 100 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Twaróg - plastry 40 g Pomidor 90 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 105 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Serek Kiri kostka 17 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 947 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 232 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Glukoza [g] 4,5 Fruktoza [g] 6,1 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 59,7 Witamina A [mg] 1 225,3 Witamina C [mg] 96,3 WW [Por] 23,2 Sód [mg] 2 694,3

Jadłospis za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-18 sobota	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Twaróg - plastry 40 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Papryka trio gotowana 90 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml Fasolka po bretońsku wegetariańska 200 g surówka z białej kapusty 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Banan 160 g	Pasta z makreli wędzonej, jajka i ogórka kiszzonego 40 g Ogórek kiszony 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 40 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 306,3 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Glukoza [g] 10,9 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 82,5 Witamina A [mg] 11 933 Witamina C [mg] 268,4 WW [Por] 29,3 Sód [mg] 3 092,7
	Dzieci Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 40 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml Fasolka po bretońsku wegetariańska 200 g surówka z białej kapusty 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Banan 160 g	Ser żółty Gouda 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Pasta z makreli wędzonej, jajka i ogórka kiszzonego 40 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 509,5 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 11,8 Laktoza [g] 14,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 83,4 Witamina A [mg] 12 152,2 Witamina C [mg] 285,2 WW [Por] 29,9 Sód [mg] 3 066,6

2026-04-19 niedziela	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z białej fasoli 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 60 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Zupa krupnik z ziemniakami 350 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g	Wędlina filet zapiekany 60 g ser topiony 25g 25 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żył 30 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 029,4 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 230,5 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 49,8 Witamina A [mg] 2 638,1 Witamina C [mg] 217,4 WW [Por] 23 Sód [mg] 2 306,5
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku bez cukru 250 ml Połudwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta twarogowa 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 100 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g	Zupa krupnik z ziemniakami 350 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g	Dżem truskawkowy 1szt 25 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 100 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Wędlina filet zapiekany 60 g Pomidor 90 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 062,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 248,5 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Glukoza [g] 17,1 Fruktoza [g] 20 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 73,6 Witamina A [mg] 1 344,6 Witamina C [mg] 140,3 WW [Por] 24,9 Sód [mg] 1 697

Jadłospis za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-19 niedziela	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z białej fasoli 40 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g	Gruszka 150 g	Zupa krupnik z ziemniakami 350 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 100 g	ser topiony 25g 25 g Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Wędlina filet zapiekany 40 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 307,8 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 18,8 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 76,1 Witamina A [mg] 3 539,7 Witamina C [mg] 223,7 WW [Por] 30,5 Sód [mg] 2 529,1
	Dzieci Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z białej fasoli 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g		Zupa krupnik z ziemniakami 350 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Sos pieczeniowy 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 100 g	ser topiony 25g 25 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Masło 82% tłuszczu 15 g Wędlina filet zapiekany 60 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 105,4 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 247,4 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 57,6 Witamina A [mg] 2 640,4 Witamina C [mg] 236,5 WW [Por] 24,8 Sód [mg] 2 634

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-20 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml Pasztet wieprzowo drobiowy 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść salaty 10 g Marchewka mini gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułką tarta i olejem 150 g Sos pomidorowy 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Gzik z zieleniną 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Rzodkiew biała plastry 90 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska pszenna 1szt (35g) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 248,1 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 51,8 Witamina A [mg] 3 423,6 Witamina C [mg] 113,7 WW [Por] 30 Sód [mg] 1 885,1</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g Marchewka mini gotowana 90 g Liść salaty 10 g</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak liściasty gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pomidorowy 100 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść salaty 10 g Gzik z zieleniną 50 g Pomidor 50 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska pszenna 1szt (35g) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 246,1 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 286,5 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 48,9 Witamina A [mg] 3 245,2 Witamina C [mg] 156,2 WW [Por] 28,6 Sód [mg] 2 289,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-20 poniedziałek	D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Chleb razowy psz-żył 120 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g Serek Kiri kostka 17 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułka tarta i olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pomidorowy 100 g	Jogurt naturalny 150 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Gzik z zieleniną 50 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Rzodkiew biała plastry 90 g	Serek Kiri przekąska pszenna 1szt (35g) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 371,5 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 68,1 Witamina A [mg] 1 185 Witamina C [mg] 111,2 WW [Por] 32,5 Sód [mg] 2 487,5
	Dzieci Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 350 ml Paszтет wieprzowo drobiowy 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Marchewka mini gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g Bułka pszenna (75g) 75 g		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułka tarta i olejem 150 g Sos pomidorowy 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 150 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Gzik z zieleniną 50 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Rzodkiew biała plastry 90 g	Serek Kiri przekąska pszenna 1szt (35g) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 623,4 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 59 Witamina A [mg] 3 461,1 Witamina C [mg] 115,2 WW [Por] 35,7 Sód [mg] 2 272,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-21 wtorek	Podstawowa Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g Pasta z jajka 40 g Wędlina szynkowa Jana 40 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Masło 15 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g	Zupa brokułowa 350 g Gulasz po węgiersku duszony 150 g Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g	Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 60 g Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 40 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 152,3 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 70 Witamina A [mg] 1 436,8 Witamina C [mg] 114,1 WW [Por] 33,8 Sód [mg] 2 532,3
	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g Pasta z jajka 40 g Wędlina szynkowa Jana 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 100 g Masło 15 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g	Zupa brokułowa 350 g Gulasz po węgiersku duszony 150 g Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g	Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 100 g Pomidor 50 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 149,3 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 77,9 Witamina A [mg] 1 388,3 Witamina C [mg] 98,3 WW [Por] 31,9 Sód [mg] 2 776

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-21 wtorek	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z jajka 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyty 120 g Masło 15 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa brokułowa 350 g Gulasz po węgiersku duszony 150 g Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo truskawkowo-banany 150 g	Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żyty 120 g Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 40 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 090,6 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Glukoza [g] 10,8 Fruktoza [g] 15,2 Laktoza [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 80,5 Witamina A [mg] 1 491,6 Witamina C [mg] 167,7 WW [Por] 34,6 Sód [mg] 2 734,5
	Dzieci Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z jajka 40 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 15 g Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żyty 30 g		Zupa brokułowa 350 g Gulasz po węgiersku duszony 150 g Ryż brązowy gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 75 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g	Koktajl jogurtowo truskawkowo-banany 150 g	Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g Chleb razowy psz-żyty 30 g Rzodkiew biała 90 g Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 40 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 435,1 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 376,7 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 82,8 Witamina A [mg] 1 463,8 Witamina C [mg] 144,8 WW [Por] 37,9 Sód [mg] 2 683,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-22 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml Masło 15 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtnowoski psz-żył 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g Jajko gotowane 50 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g Makaron pszenny gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g	Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g Ser żółty Gouda 20 g Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g Chleb bałtnowoski psz-żył 60 g Liść sałaty 10 g	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 867,2 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 243 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 9,5 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 45,9 Witamina A [mg] 2 088,1 Witamina C [mg] 245,7 WW [Por] 24,5 Sód [mg] 3 121,2
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml Masło 15 g Liść sałaty 20 g Chleb bałtnowoski psz-żył 100 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Jajko gotowane 50 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g Makaron pszenny gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 100 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g	Wędliina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb bałtnowoski psz-żył 100 g Liść sałaty 20 g Pomidor 90 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 803,7 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 237,7 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 44,3 Witamina A [mg] 1 635,7 Witamina C [mg] 123,2 WW [Por] 24 Sód [mg] 1 889

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-22 środa	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml Jajko gotowane 50 g Masło 15 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Papryka trio gotowana 90 g Herbata b/cukru 250 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g	Kisiel bez cukru 150 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g	Mandarynka 1 szt/ ok 80-100g 80 g	Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Ser żółty Gouda 20 g Liść sałaty 5 g	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 222,1 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 10,6 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 63,7 Witamina A [mg] 2 094,4 Witamina C [mg] 268,3 WW [Por] 32 Sód [mg] 3 399,1
	Dzieci Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml Jajko gotowane 50 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Bułka pszenna (75g) 75 g Papryka trio gotowana 90 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g Makaron pszenny gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g	Mandarynka 1 szt/ ok 80-100g 80 g	Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Ser żółty Gouda 20 g Liść sałaty 10 g	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 186,3 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 10,6 Laktoza [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 53,7 Witamina A [mg] 2 113,6 Witamina C [mg] 268,8 WW [Por] 30,1 Sód [mg] 3 414,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-23 czwartek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza jaglana na mleku 350 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 g Gulasz z ciecierzycy z warzywami 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa ze słonecznikiem 60 g Ogórek kiszony 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 10 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 185,2 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Glukoza [g] 23,2 Fruktoza [g] 19,6 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 94,8 Witamina A [mg] 2 658,9 Witamina C [mg] 235,8 WW [Por] 30,7 Sód [mg] 2 184,6</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza jaglana na mleku 350 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 g Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Marchew gotowana 100 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 129,9 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 278,1 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Glukoza [g] 16,9 Fruktoza [g] 18,3 Laktoza [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 86,5 Witamina A [mg] 2 461,3 Witamina C [mg] 122 WW [Por] 27,9 Sód [mg] 1 494,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-23 czwartek	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 g Gulasz z ciecierzycy z warzywami 150 g Ryż brązowy gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 100 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Pasta twarogowa ze słonecznikiem 60 g Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 345,4 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 386,2 Sól [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Glukoza [g] 14,5 Fruktoza [g] 14,6 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 92,9 Witamina A [mg] 2 308,7 Witamina C [mg] 228,5 WW [Por] 38,7 Sód [mg] 2 323,2
	Dzieci Szprotawa	Kasza jaglana na mleku 350 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 50 g Bułka pszenna (75g) 75 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 g Gulasz z ciecierzycy z warzywami 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Pasta twarogowa ze słonecznikiem 60 g Ogórek kiszony 90 g Chleb białnowoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 364,9 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Glukoza [g] 23,5 Fruktoza [g] 19,9 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 100,4 Witamina A [mg] 2 644,7 Witamina C [mg] 243,8 WW [Por] 33,7 Sód [mg] 2 597,7