

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-24 do dnia 2026-05-03 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-04-24 piątek	Podstawowa Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 350 ml Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g Ser topiony/ ser 50% 25 g Papryka trio gotowana 90 g Liść salaty 5 g Waga porcji [g]: 985 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 840 <b>Białko ogółem [g]</b> 31,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 34,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 100,5 <b>Sól [g]</b> 1,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19 Glukoza [g] 2 Fruktaza [g] 2,4 Laktoza [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 18,5 Witamina A [mg] 1 040,8 Witamina C [mg] 141,5 WW [Por] 10,2 Sód [mg] 608,5		Zupa pomidorowa z makaronem 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej bez cukru 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Filet z morskczuka panierowany, pieczony 80 g Waga porcji [g]: 1 050 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 783,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 24,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 35,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 94,8 <b>Sól [g]</b> 2,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,8 Glukoza [g] 3,7 Fruktaza [g] 5,1 Laktoza [g] 1,1 Błonnik pokarmowy [g] 10,9 suma cukrów prostych [g] 20 Witamina A [mg] 1 365,4 Witamina C [mg] 61 WW [Por] 9,4 Sód [mg] 880,2			Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żył 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 20 g Liść salaty 53 g Ogórek kiszony 90 g Waga porcji [g]: 655 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 491,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 16 <b>Tłuszcz [g]</b> 22,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 53,7 <b>Sól [g]</b> 3,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12 Glukoza [g] 0,5 Fruktaza [g] 0,4 Laktoza [g] 0,2 Błonnik pokarmowy [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 3,1 Witamina A [mg] 372,3 Witamina C [mg] 12,3 WW [Por] 5,4 Sód [mg] 1 173,6	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Waga porcji [g]: 150 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 162 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 11 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 3 <b>Sól [g]</b> 0,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,5 Glukoza [g] Fruktaza [g] Laktoza [g] 2 Błonnik pokarmowy [g] suma cukrów prostych [g] 2 Witamina A [mg] 39 Witamina C [mg] WW [Por] 0,3 Sód [mg] 47	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 277,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 103,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 47,3 Glukoza [g] 6,2 Fruktaza [g] 7,9 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 43,6 Witamina A [mg] 2 817,5 Witamina C [mg] 214,8 WW [Por] 25,3 Sód [mg] 2 709,3

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">2026-04-24 piątek</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Łatwostrawna Szprotawa</p>	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 100 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g Pomidor 90 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/33%indyka, kurczak 12% 15 g Liść salaty 5 g Waga porcji [g]: 845 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 778,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 30,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 27,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 102,8 <b>Sól [g]</b> 0,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,7 <b>Glukoza [g]</b> 1,2 <b>Fruktoza [g]</b> 1,4 <b>Laktoza [g]</b> 11,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 16,3 <b>Witamina A [mg]</b> 533 <b>Witamina C [mg]</b> 24,9 <b>WW [Por]</b> 10,3 <b>Sód [mg]</b> 360,2</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350 g Pulpet rybny z lososia parowany 80 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy 100 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Waga porcji [g]: 1150 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 984,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 38,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 109,9 <b>Sól [g]</b> 4,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,9 <b>Glukoza [g]</b> 3,3 <b>Fruktoza [g]</b> 4,8 <b>Laktoza [g]</b> 2,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 10,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 32,1 <b>Witamina A [mg]</b> 608,4 <b>Witamina C [mg]</b> 49,7 <b>WW [Por]</b> 11,1 <b>Sód [mg]</b> 1 944</p>	<p>Twaróg - plastry 40 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb bałtownoski psz-żyty 100 g Herbata b/cukru 250 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść salaty 5 g Pomidor 90 g Waga porcji [g]: 490 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 514,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 15,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 9,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 91,4 <b>Sól [g]</b> 0,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,7 <b>Glukoza [g]</b> 12,7 <b>Fruktoza [g]</b> 12,9 <b>Laktoza [g]</b> 1,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,2 <b>Witamina A [mg]</b> 236 <b>Witamina C [mg]</b> 33,8 <b>WW [Por]</b> 9,2 <b>Sód [mg]</b> 27,8</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Waga porcji [g]: 150 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 162 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 11 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 3 <b>Sól [g]</b> 0,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,5 <b>Glukoza [g]</b> 1 <b>Fruktoza [g]</b> 2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 2 <b>Witamina A [mg]</b> 39 <b>Witamina C [mg]</b> 39 <b>WW [Por]</b> 0,3 <b>Sód [mg]</b> 47</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 439,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,1 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,8 <b>Glukoza [g]</b> 17,2 <b>Fruktoza [g]</b> 19,1 <b>Laktoza [g]</b> 17,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,6 <b>Witamina A [mg]</b> 1 416,4 <b>Witamina C [mg]</b> 108,4 <b>WW [Por]</b> 30,9 <b>Sód [mg]</b> 2 379</p>
--	---	---	---	--	---	---

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">2026-04-24 piątek</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">D.z ogr.: przysw. węglowodanów Szprotawa</p>	<p>Kawa na mleku 250 ml Chleb razowy psz-żyty 120 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g Papryka trio gotowana 90 g Ser topiony/ ser 50% 25 g Liść salaty 5 g Waga porcji [g]: 765 <b>Wartość energetyczna[kcal] 730,7</b> <b>Białko ogółem [g] 26</b> <b>Tłuszcz [g] 30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 74,8</b> <b>Sól [g] 2,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2</b> <b>Glukoza [g] 2</b> <b>Fruktoza [g] 2,4</b> <b>Laktoza [g] 10,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 7,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 20</b> <b>Witamina A [mg] 1 032,7</b> <b>Witamina C [mg] 141,2</b> <b>WW [Por] 7,6</b> <b>Sód [mg] 1 001,5</b></p>	<p>Gruszka 250 g Waga porcji [g]: 250 <b>Wartość energetyczna[kcal] 110,2</b> <b>Białko ogółem [g] 1,1</b> <b>Tłuszcz [g] 0,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 27,4</b> <b>Sól [g]</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1</b> <b>Glukoza [g] 3,6</b> <b>Fruktoza [g] 11,8</b> <b>Laktoza [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 18,8</b> <b>Witamina A [mg] 3,8</b> <b>Witamina C [mg] 10,1</b> <b>WW [Por] 2,8</b> <b>Sód [mg] 3,8</b></p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem brązowym 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pulpet rybny z łososia parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g Waga porcji [g]: 1 150 <b>Wartość energetyczna[kcal] 926,9</b> <b>Białko ogółem [g] 37,7</b> <b>Tłuszcz [g] 44,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 97,1</b> <b>Sól [g] 4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7</b> <b>Glukoza [g] 3,6</b> <b>Fruktoza [g] 5,1</b> <b>Laktoza [g] 3,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 10,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 21</b> <b>Witamina A [mg] 1 342,4</b> <b>Witamina C [mg] 62,8</b> <b>WW [Por] 9,6</b> <b>Sód [mg] 1 614,2</b></p>	<p>Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g Waga porcji [g]: 150 <b>Wartość energetyczna[kcal] 106,1</b> <b>Białko ogółem [g] 4,3</b> <b>Tłuszcz [g] 1,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 15,9</b> <b>Sól [g] 0,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1</b> <b>Glukoza [g] 1,9</b> <b>Fruktoza [g] 1,6</b> <b>Laktoza [g] 2,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 0,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 12,2</b> <b>Witamina A [mg] 17,9</b> <b>Witamina C [mg] 4,9</b> <b>WW [Por] 1,6</b> <b>Sód [mg] 57,1</b></p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 20 g Liść salaty 5 g Ogórec kiszony 90 g Waga porcji [g]: 595 <b>Wartość energetyczna[kcal] 374,5</b> <b>Białko ogółem [g] 14,1</b> <b>Tłuszcz [g] 23,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 26,1</b> <b>Sól [g] 2,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13</b> <b>Glukoza [g] 2,2</b> <b>Fruktoza [g] 1,9</b> <b>Laktoza [g] 3,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 3,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 13,8</b> <b>Witamina A [mg] 307,3</b> <b>Witamina C [mg] 11,5</b> <b>WW [Por] 2,6</b> <b>Sód [mg] 1 092,2</b></p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Waga porcji [g]: 150 <b>Wartość energetyczna[kcal] 162</b> <b>Białko ogółem [g] 12,7</b> <b>Tłuszcz [g] 11</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 3</b> <b>Sól [g] 0,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5</b> <b>Glukoza [g]</b> <b>Fruktoza [g]</b> <b>Laktoza [g] 2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 2</b> <b>Witamina A [mg] 39</b> <b>Witamina C [mg]</b> <b>WW [Por] 0,3</b> <b>Sód [mg] 47</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] 2 410,4</b> <b>Białko ogółem [g] 95,9</b> <b>Tłuszcz [g] 111,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 244,3</b> <b>Sól [g] 9,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,6</b> <b>Glukoza [g] 13,3</b> <b>Fruktoza [g] 22,8</b> <b>Laktoza [g] 21,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 87,8</b> <b>Witamina A [mg] 2 743,1</b> <b>Witamina C [mg] 230,5</b> <b>WW [Por] 24,5</b> <b>Sód [mg] 3 815,8</b></p>
--	---	---	---	---	--	--	--

2026-04-24 piątek	Dzieci Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml                  Bułka pszenna (75g) 75 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Jajko gotowane 50 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Papryka trio gotowana 90 g                  Ser topiony/ ser 50% 25 g                  Liść salaty 10 g                  Chleb razowy psz-żyt 30 g                  Waga porcji [g]: 990</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 873,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 32,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 38,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 129,5  <b>Sól [g]</b> 1,7                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3                  Glukoza [g] 2,1                  Fruktaza [g] 2,4                  Laktoza [g] 11,9                  Błonnik pokarmowy [g] 9,1                  suma cukrów prostych [g] 19,2                  Witamina A [mg] 1 049,4                  Witamina C [mg] 142,1                  WW [Por] 13,1                  Sód [mg] 987,7</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350 g                  Ziemniaki gotowane 150 g                  Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Filetr z morskczuka panierowany, pieczony 80 g                  Waga porcji [g]: 1 050</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 731  <b>Białko ogółem [g]</b> 24  <b>Tłuszcz [g]</b> 33,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 86,8  <b>Sól [g]</b> 2,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,4                  Glukoza [g] 3,5                  Fruktaza [g] 5                  Laktoza [g] 1,1                  Błonnik pokarmowy [g] 10,1                  suma cukrów prostych [g] 19,3                  Witamina A [mg] 1 252,7                  Witamina C [mg] 55,1                  WW [Por] 8,6                  Sód [mg] 871,6</p>	<p>Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g                  Waga porcji [g]: 150</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 106,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 4,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 1,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 15,9  <b>Sól [g]</b> 0,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1                  Glukoza [g] 1,9                  Fruktaza [g] 1,6                  Laktoza [g] 2,9                  Błonnik pokarmowy [g] 0,7                  suma cukrów prostych [g] 12,2                  Witamina A [mg] 17,9                  Witamina C [mg] 4,9                  WW [Por] 1,6                  Sód [mg] 57,1</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g                  Liść salaty 5 g                  Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Chleb razowy psz-żyt 30 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Ser żółty Gouda 20 g                  Ogórek kiszony 90 g                  Waga porcji [g]: 645</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 567,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 16  <b>Tłuszcz [g]</b> 29,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 57,3  <b>Sól [g]</b> 3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6                  Glukoza [g] 0,3                  Fruktaza [g] 0,2                  Laktoza [g] 0,1                  Błonnik pokarmowy [g] 6,5                  suma cukrów prostych [g] 2,7                  Witamina A [mg] 302,9                  Witamina C [mg] 6,7                  WW [Por] 5,7                  Sód [mg] 1 172,3</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g                  Waga porcji [g]: 150</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 162  <b>Białko ogółem [g]</b> 12,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 11  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 3  <b>Sól [g]</b> 0,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5                  Glukoza [g] 1                  Fruktaza [g] 2                  Laktoza [g] 2                  Błonnik pokarmowy [g] 2                  suma cukrów prostych [g] 2                  Witamina A [mg] 39                  Witamina C [mg] 39</p> <p>WW [Por] 0,3                  Sód [mg] 47</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 440,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 89,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 113,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,5  <b>Sól [g]</b> 7,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,9                  Glukoza [g] 7,8                  Fruktaza [g] 9,2                  Laktoza [g] 18                  Błonnik pokarmowy [g] 26,4                  suma cukrów prostych [g] 55,4                  Witamina A [mg] 2 661,9                  Witamina C [mg] 208,8                  WW [Por] 29,3                  Sód [mg] 3 135,7</p>
-------------------	------------------	---	---	---	---	--	--

2026-04-25 sobota	Podstawowa Szprotawa	<p>Kawa na mleku 250 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g Chleb bałtnowoski psz-żył 60 g Liść salaty 5 g Waga porcji [g]: 605</p> <p><b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 680,1</b> <b>Białko ogółem [g] 32,5</b> <b>Tłuszcz [g] 29,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 63,7</b> <b>Sól [g] 2,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4</b> <b>Glukoza [g] 1,2</b> <b>Fruktoza [g] 1,4</b> <b>Laktoza [g] 10,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 6,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 19,4</b> <b>Witamina A [mg] 323,5</b> <b>Witamina C [mg] 29,1</b> <b>WW [Por] 6,4</b> <b>Sód [mg] 1 085</b></p>		<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 350 ml Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g kalafor gotowany z olejem rzepakowym 75 g Waga porcji [g]: 1 200</p> <p><b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 955,8</b> <b>Białko ogółem [g] 40,2</b> <b>Tłuszcz [g] 37,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 120,4</b> <b>Sól [g] 1,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,6</b> <b>Glukoza [g] 3,7</b> <b>Fruktoza [g] 5</b> <b>Laktoza [g] 1,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 16,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 26,9</b> <b>Witamina A [mg] 8 719</b> <b>Witamina C [mg] 81</b> <b>WW [Por] 12,1</b> <b>Sód [mg] 643,3</b></p>		<p>Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść salaty 5 g Chleb bałtnowoski psz-żył 60 g Waga porcji [g]: 615</p> <p><b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 383</b> <b>Białko ogółem [g] 17,6</b> <b>Tłuszcz [g] 12,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 46,1</b> <b>Sól [g] 3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9</b> <b>Glukoza [g] 1,5</b> <b>Fruktoza [g] 1,5</b> <b>Laktoza [g] 1,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 4,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 2,7</b> <b>Witamina A [mg] 169,3</b> <b>Witamina C [mg] 5</b> <b>WW [Por] 4,6</b> <b>Sód [mg] 1 157,2</b></p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g Waga porcji [g]: 100</p> <p><b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 61</b> <b>Białko ogółem [g] 3,7</b> <b>Tłuszcz [g] 1,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 8,2</b> <b>Sól [g] 0,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9</b> <b>Glukoza [g] 0,1</b> <b>Fruktoza [g] 0,1</b> <b>Laktoza [g] 3,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 0,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 5,5</b> <b>Witamina A [mg] 19</b> <b>Witamina C [mg] 9,9</b> <b>WW [Por] 0,8</b> <b>Sód [mg] 47</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 079,9</b> <b>Białko ogółem [g] 94</b> <b>Tłuszcz [g] 81,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 238,4</b> <b>Sól [g] 7,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8</b> <b>Glukoza [g] 4,9</b> <b>Fruktoza [g] 6,4</b> <b>Laktoza [g] 16</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 54,5</b> <b>Witamina A [mg] 9 230,8</b> <b>Witamina C [mg] 125</b> <b>WW [Por] 23,9</b> <b>Sód [mg] 2 932,5</b></p>
-------------------	----------------------	---	--	---	--	--	--	---

<p>2026-04-25 sobota</p> <p>Łatwostrawna Szprotawa</p>	<p>Kawa na mleku 250 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup 15 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Pomidor 90 g Waga porcji [g]: 465 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 695,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 32,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 29,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 68,4 <b>Sól [g]</b> 2,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,3 Glukoza [g] 1,2 Fruktoza [g] 1,4 Laktoza [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 18,6 Witamina A [mg] 314,7 Witamina C [mg] 28 WW [Por] 6,9 Sód [mg] 900,1</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Kasza jęczmienna gotowana 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml kalefior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g Waga porcji [g]: 100 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 900,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 42,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 39,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 85,8 <b>Sól [g]</b> 1,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,5 Glukoza [g] 3,5 Fruktoza [g] 4,5 Laktoza [g] 2,9 Błonnik pokarmowy [g] 15 suma cukrów prostych [g] 27 Witamina A [mg] 536,9 Witamina C [mg] 107,5 WW [Por] 8,7 Sód [mg] 629,4</p>		<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Liść sałaty 5 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g Waga porcji [g]: 525 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 407,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 22,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 52,9 <b>Sól [g]</b> 0,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,6 Glukoza [g] 0,7 Fruktoza [g] 0,8 Laktoza [g] 2,2 Błonnik pokarmowy [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 4,7 Witamina A [mg] 206,5 Witamina C [mg] 14,3 WW [Por] 5,3 Sód [mg] 37,3</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g Waga porcji [g]: 100 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 61 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 1,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 8,2 <b>Sól [g]</b> 0,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,9 Glukoza [g] Fruktoza [g] Laktoza [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,3 suma cukrów prostych [g] 5,5 Witamina A [mg] 19 Witamina C [mg] 9,9 WW [Por] 0,8 Sód [mg] 47</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 064,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 215,3 <b>Sól [g]</b> 4,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,3 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 55,8 Witamina A [mg] 1 077,1 Witamina C [mg] 159,7 WW [Por] 21,7 Sód [mg] 1 613,8</p>
--	--	--	---	--	--	--	---

<p>2026-04-25 sobota</p> <p>D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa</p>	<p>Kawa na mleku 250 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup 20 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g Liść salaty 5 g Waga porcji [g]: 535</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 761,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 34,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 29,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 75,2 <b>Sól [g]</b> 4,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6 <b>Glukoza [g]</b> 1,2 <b>Fruktoza [g]</b> 1,4 <b>Laktoza [g]</b> 10,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 7,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 20,4 <b>Witamina A [mg]</b> 323,5 <b>Witamina C [mg]</b> 29,1 <b>WW [Por]</b> 7,6 <b>Sód [mg]</b> 1 495,4</p>	<p>Kisiel bez cukru 200 ml Waga porcji [g]: 200</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 70,5 <b>Białko ogółem [g]</b> <b>Tłuszcz [g]</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 17,6 <b>Sól [g]</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>Glukoza [g]</b> <b>Fruktoza [g]</b> <b>Laktoza [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> <b>suma cukrów prostych [g]</b> 12,1 <b>Witamina A [mg]</b> <b>Witamina C [mg]</b> 0,1 <b>WW [Por]</b> 1,8 <b>Sód [mg]</b> 15,2</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 350 ml Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g Waga porcji [g]: 1 100</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 943,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 41,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 37,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 116,2 <b>Sól [g]</b> 1,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,6 <b>Glukoza [g]</b> 3,5 <b>Fruktoza [g]</b> 4,5 <b>Laktoza [g]</b> 1,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 22,7 <b>Witamina A [mg]</b> 7 755,4 <b>Witamina C [mg]</b> 120,4 <b>WW [Por]</b> 11,8 <b>Sód [mg]</b> 586,9</p>	<p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Waga porcji [g]: 100</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 207,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 15,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 17,3 <b>Sól [g]</b> 0,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,1 <b>Glukoza [g]</b> 2,3 <b>Fruktoza [g]</b> 2,8 <b>Laktoza [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 4,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 12,4 <b>Witamina A [mg]</b> 1 930,9 <b>Witamina C [mg]</b> 6 <b>WW [Por]</b> 1,7 <b>Sód [mg]</b> 154,3</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść salaty 5 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g Waga porcji [g]: 605</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 487,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 23,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 57,7 <b>Sól [g]</b> 4,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,5 <b>Glukoza [g]</b> <b>Fruktoza [g]</b> <b>Laktoza [g]</b> 1,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 5,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 3,7 <b>Witamina A [mg]</b> 169,3 <b>Witamina C [mg]</b> 5 <b>WW [Por]</b> 5,8 <b>Sód [mg]</b> 1 567,6</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g Waga porcji [g]: 150</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 63 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 5,8 <b>Sól [g]</b> 0,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,2 <b>Glukoza [g]</b> <b>Fruktoza [g]</b> <b>Laktoza [g]</b> 3,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> <b>suma cukrów prostych [g]</b> 4,2 <b>Witamina A [mg]</b> 16 <b>Witamina C [mg]</b> 1 <b>WW [Por]</b> 0,6 <b>Sód [mg]</b> 63</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 533,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,8 <b>Sól [g]</b> 11,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34 <b>Glukoza [g]</b> 7 <b>Fruktoza [g]</b> 8,7 <b>Laktoza [g]</b> 16,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,5 <b>Witamina A [mg]</b> 10 195,1 <b>Witamina C [mg]</b> 161,6 <b>WW [Por]</b> 29,3 <b>Sód [mg]</b> 3 882,4</p>
---	---	--	--	--	--	--	--

2026-04-25 sobota	Dzieci Szprotawa	<p>Kawa na mleku 250 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup 15 g Chleb razowy psz-żył 30 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Waga porcji [g]: 610</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 708,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 33,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 33,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 91,6 <b>Sól [g]</b> 2,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6 <b>Glukoza [g]</b> 1,2 <b>Fruktoza [g]</b> 1,5 <b>Laktoza [g]</b> 10,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 5,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 19,4 <b>Witamina A [mg]</b> 323,4 <b>Witamina C [mg]</b> 28,6 <b>WW [Por]</b> 9,2 <b>Sód [mg]</b> 1416,1</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 350 ml Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g Waga porcji [g]: 1200</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1001,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 50,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 40,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 114,5 <b>Sól [g]</b> 1,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,4 <b>Glukoza [g]</b> 3,6 <b>Fruktoza [g]</b> 5 <b>Laktoza [g]</b> 2,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 28,1 <b>Witamina A [mg]</b> 1465,1 <b>Witamina C [mg]</b> 64,2 <b>WW [Por]</b> 11,5 <b>Sód [mg]</b> 733,2</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Waga porcji [g]: 1</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 68,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 0,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 28,7 <b>Sól [g]</b> 0,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,8 <b>Glukoza [g]</b> 0,8 <b>Fruktoza [g]</b> 0,2 <b>Laktoza [g]</b> 0,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 0,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 25,8 <b>Witamina A [mg]</b> 2 <b>Witamina C [mg]</b> 1,1 <b>WW [Por]</b> 2,9 <b>Sód [mg]</b> 38</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g Waga porcji [g]: 605</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 466,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 18,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 51 <b>Sól [g]</b> 3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,6 <b>Glukoza [g]</b> 1 <b>Fruktoza [g]</b> 1,5 <b>Laktoza [g]</b> 1,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 4,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 2,8 <b>Witamina A [mg]</b> 191,5 <b>Witamina C [mg]</b> 5,6 <b>WW [Por]</b> 5,1 <b>Sód [mg]</b> 1157,8</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g Waga porcji [g]: 100</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 61 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 1,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 8,2 <b>Sól [g]</b> 0,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,9 <b>Glukoza [g]</b> 1 <b>Fruktoza [g]</b> 1 <b>Laktoza [g]</b> 3,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 0,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 5,5 <b>Witamina A [mg]</b> 19 <b>Witamina C [mg]</b> 9,9 <b>WW [Por]</b> 0,8 <b>Sód [mg]</b> 47</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2306,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,5 <b>Glukoza [g]</b> 5,6 <b>Fruktoza [g]</b> 6,7 <b>Laktoza [g]</b> 17,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,6 <b>Witamina A [mg]</b> 2001 <b>Witamina C [mg]</b> 109,4 <b>WW [Por]</b> 29,5 <b>Sód [mg]</b> 3392,1</p>
-------------------	------------------	---	--	--	--	--	---

2026-04-26 niedziela	Podstawowa Szprotawa	<p>Kakao na mleku z cukrem 200 ml                  Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g                  Jajko gotowane 50 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Papryka trio gotowana 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g                  Waga porcji [g]: 615</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 523,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 19,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 20,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 62  <b>Sól [g]</b> 1,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4                  Glukoza [g] 2                  Fruktaza [g] 2,4                  Laktoza [g] 3,9                  Błonnik pokarmowy [g] 5,9                  suma cukrów prostych [g] 16,7                  Witamina A [mg] 951,7                  Witamina C [mg] 139,9                  WW [Por] 6,3                  Sód [mg] 300,6</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 350 g                  Udko z kurczaka pieczone 1szt 150 g                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g                  Sos pieczeniowy 100 g                  Waga porcji [g]: 1280</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 891,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 42,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 45,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 81,7  <b>Sól [g]</b> 1,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8                  Glukoza [g] 2,6                  Fruktaza [g] 3,7                  Laktoza [g] 0,7                  Błonnik pokarmowy [g] 12,4                  suma cukrów prostych [g] 15,7                  Witamina A [mg] 453,1                  Witamina C [mg] 147,9                  WW [Por] 8,2                  Sód [mg] 520,2</p>		<p>Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurczął 60 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Rzodkiew biała 50 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g                  Liść sałaty 10 g                  Waga porcji [g]: 630</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 487,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 19,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 8,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 81,8  <b>Sól [g]</b> 1,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8                  Glukoza [g] 11,9                  Fruktaza [g] 11,7                  Laktoza [g] 0,2                  Błonnik pokarmowy [g] 5,4                  suma cukrów prostych [g] 39                  Witamina A [mg] 131,3                  Witamina C [mg] 19,4                  WW [Por] 8,2                  Sód [mg] 589,4</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g                  Waga porcji [g]: 200</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 98  <b>Białko ogółem [g]</b> 6,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 9,6  <b>Sól [g]</b> 0,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]                  Glukoza [g]                  Fruktaza [g]                  Laktoza [g]                  Błonnik pokarmowy [g]                  suma cukrów prostych [g]                  Witamina A [mg]                  Witamina C [mg]                  WW [Por] 1                  Sód [mg]</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 000,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 88,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 76,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 235,1  <b>Sól [g]</b> 4,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32                  Glukoza [g] 16,5                  Fruktaza [g] 17,8                  Laktoza [g] 4,8                  Błonnik pokarmowy [g] 23,7                  suma cukrów prostych [g] 71,4                  Witamina A [mg] 1 536,1                  Witamina C [mg] 307,2                  WW [Por] 23,7                  Sód [mg] 1 410,2</p>
----------------------	----------------------	--	--	--	--	--	--

<p>2026-04-26 niedziela</p>	<p>Łatwostrawna Szprotawa</p>	<p>Wędlina poledwica miodowa drobiowa 20 g                  Jajko gotowane 50 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Liść salaty 5 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 100 g                  Pomidor 90 g                  Waga porcji [g]: 495  <b>Wartość energetyczna[kcal] 448,2</b>  <b>Białko ogółem [g] 16,9</b>  <b>Tłuszcz [g] 17,8</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 52,7</b>  <b>Sól [g] 0,7</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9</b>                  Glukoza [g] 1,2                  Fruktaza [g] 1,4                  Laktoza [g] 0,1                  Błonnik pokarmowy [g] 5,2                  suma cukrów prostych [g] 3,8                  Witamina A [mg] 470,3                  Witamina C [mg] 22,4                  WW [Por] 5,3                  Sód [mg] 278,4</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 350 g                  Udko z kurczaka gotowane 1 szt 150 g                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Sos pieczeniowy 100 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Waga porcji [g]: 1280  <b>Wartość energetyczna[kcal] 943,8</b>  <b>Białko ogółem [g] 40</b>  <b>Tłuszcz [g] 48,4</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 88,9</b>  <b>Sól [g] 2</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12</b>                  Glukoza [g] 1,8                  Fruktaza [g] 3                  Laktoza [g] 0,7                  Błonnik pokarmowy [g] 9,5                  suma cukrów prostych [g] 25,9                  Witamina A [mg] 363                  Witamina C [mg] 37,9                  WW [Por] 8,9                  Sód [mg] 797,3</p>	<p>Dżem truskawkowy 1 szt 25 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Pomidor 50 g                  Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 60 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 100 g                  Liść salaty 5 g                  Waga porcji [g]: 440  <b>Wartość energetyczna[kcal] 510,7</b>  <b>Białko ogółem [g] 19,9</b>  <b>Tłuszcz [g] 8,2</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 88,2</b>  <b>Sól [g] 1,2</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8</b>                  Glukoza [g] 12,2                  Fruktaza [g] 12,3                  Laktoza [g] 0,2                  Błonnik pokarmowy [g] 5,5                  suma cukrów prostych [g] 39,7                  Witamina A [mg] 178,5                  Witamina C [mg] 24,1                  WW [Por] 8,8                  Sód [mg] 453</p>	<p>Kefir naturalny 1 szt. 200 g                  Waga porcji [g]: 200  <b>Wartość energetyczna[kcal] 98</b>  <b>Białko ogółem [g] 6,8</b>  <b>Tłuszcz [g] 3</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 9,6</b>  <b>Sól [g] 0,2</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b>                  Glukoza [g]                  Fruktaza [g]                  Laktoza [g]                  Błonnik pokarmowy [g]                  suma cukrów prostych [g]                  Witamina A [mg]                  Witamina C [mg]                  WW [Por] 1                  Sód [mg]</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] 2 000,7</b>  <b>Białko ogółem [g] 83,6</b>  <b>Tłuszcz [g] 77,4</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 239,4</b>  <b>Sól [g] 4,1</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7</b>                  Glukoza [g] 15,2                  Fruktaza [g] 16,7                  Laktoza [g] 1                  Błonnik pokarmowy [g] 20,2                  suma cukrów prostych [g] 69,4                  Witamina A [mg] 1 011,8                  Witamina C [mg] 84,4                  WW [Por] 24                  Sód [mg] 1 528,7</p>
-----------------------------	-------------------------------	--	---	--	--	--

<p>2026-04-26 niedziela</p> <p>D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa</p>	<p>Poledwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane 50 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g Waga porcji [g]: 595 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 528,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 18,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 61,7 <b>Sól [g]</b> 2,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,4 <b>Glukoza [g]</b> 2,1 <b>Fruktoza [g]</b> 2,4 <b>Laktoza [g]</b> 0,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 7,2 suma cukrów prostych [g] 6,8 <b>Witamina A [mg]</b> 940,3 <b>Witamina C [mg]</b> 139,7 <b>WW [Por]</b> 6,3 <b>Sód [mg]</b> 674,8</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g Waga porcji [g]: 80 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 33,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 0,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 8,4 <b>Sól [g]</b> 0,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,3 <b>Glukoza [g]</b> 1,3 <b>Fruktoza [g]</b> 1,1 <b>Laktoza [g]</b> 0,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 1,4 suma cukrów prostych [g] 6,9 <b>Witamina A [mg]</b> 12 <b>Witamina C [mg]</b> 23,1 <b>WW [Por]</b> 0,8 <b>Sód [mg]</b> 0,8</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 350 ml Udko z kurczaka gotowane 1szt 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 100 g Waga porcji [g]: 1 280 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 786,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 39,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 35,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 81,8 <b>Sól [g]</b> 1,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,9 <b>Glukoza [g]</b> 2,3 <b>Fruktoza [g]</b> 3,4 <b>Laktoza [g]</b> 0,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 11,3 suma cukrów prostych [g] 14,5 <b>Witamina A [mg]</b> 220,8 <b>Witamina C [mg]</b> 144,8 <b>WW [Por]</b> 8,2 <b>Sód [mg]</b> 496,8</p>	<p>Maślanka 150 ml Waga porcji [g]: 250 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 55,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 7,1 <b>Sól [g]</b> 0,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,5 <b>Glukoza [g]</b> 0,1 <b>Fruktoza [g]</b> 0,1 <b>Laktoza [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 7,1 suma cukrów prostych [g] 7,1 <b>Witamina A [mg]</b> 12 <b>Witamina C [mg]</b> 0,8 <b>WW [Por]</b> 0,8 <b>Sód [mg]</b> 90</p>	<p>Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurczął 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g Liść sałaty 5 g Waga porcji [g]: 535 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 420,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 21,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 8,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 56,6 <b>Sól [g]</b> 2,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,1 <b>Glukoza [g]</b> 0,7 <b>Fruktoza [g]</b> 0,4 <b>Laktoza [g]</b> 0,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 6,5 suma cukrów prostych [g] 3,4 <b>Witamina A [mg]</b> 122,2 <b>Witamina C [mg]</b> 13 <b>WW [Por]</b> 5,7 <b>Sód [mg]</b> 1 001,6</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g Waga porcji [g]: 200 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 98 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 9,6 <b>Sól [g]</b> 0,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,2 <b>Glukoza [g]</b> 0,2 <b>Fruktoza [g]</b> 0,2 <b>Laktoza [g]</b> 0,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 0,2 suma cukrów prostych [g] 0,2 <b>Witamina A [mg]</b> 1 <b>Witamina C [mg]</b> 1 <b>WW [Por]</b> 1 <b>Sód [mg]</b> 1</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 921,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 225,2 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,9 <b>Glukoza [g]</b> 6,4 <b>Fruktoza [g]</b> 7,3 <b>Laktoza [g]</b> 8,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,4 suma cukrów prostych [g] 38,7 <b>Witamina A [mg]</b> 1 307,3 <b>Witamina C [mg]</b> 320,6 <b>WW [Por]</b> 22,8 <b>Sód [mg]</b> 2 264</p>
--	---	---	--	---	---	---	---

2026-04-26 niedziela	Dzieci Szprotawa	<p>Wędlina poledwica miodowa drobiowa 20 g                  Jajko gotowane 50 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Papryka trio gotowana 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtnowski psz-żyt 60 g                  Chleb razowy psz-żyt 30 g                  Waga porcji [g]: 665</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 445,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 17  <b>Tłuszcz [g]</b> 18,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 50,2  <b>Sól [g]</b> 1,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1                  Glukoza [g] 2,1                  Fruktaza [g] 2,4                  Laktoza [g] 0,1                  Błonnik pokarmowy [g] 5,9                  suma cukrów prostych [g] 5,8                  Witamina A [mg] 941,6                  Witamina C [mg] 139,7                  WW [Por] 5,1                  Sód [mg] 411</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 350 g                  Udko z kurczaka pieczone 1szt 150 g                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g                  Sos pieczeniowy 100 g                  Waga porcji [g]: 1280</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 891,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 42,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 45,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 81,7  <b>Sól [g]</b> 1,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8                  Glukoza [g] 2,6                  Fruktaza [g] 3,7                  Laktoza [g] 0,7                  Błonnik pokarmowy [g] 12,4                  suma cukrów prostych [g] 15,7                  Witamina A [mg] 453,1                  Witamina C [mg] 147,9                  WW [Por] 8,2                  Sód [mg] 520,2</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g                  Waga porcji [g]: 100</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 61  <b>Białko ogółem [g]</b> 3,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 1,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 8,2  <b>Sól [g]</b> 0,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9                  Glukoza [g] Fruktaza [g] 3,1                  Błonnik pokarmowy [g] 0,3                  suma cukrów prostych [g] 5,5                  Witamina A [mg] 19                  Witamina C [mg] 9,9                  WW [Por] 0,8                  Sód [mg] 47</p>	<p>Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 60 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Rzodkiew biała 90 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb razowy psz-żyt 30 g                  Waga porcji [g]: 620</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 575,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 20,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 87,9  <b>Sól [g]</b> 1,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5                  Glukoza [g] 12,2                  Fruktaza [g] 11,9                  Laktoza [g] 0,1                  Błonnik pokarmowy [g] 6,5                  suma cukrów prostych [g] 39,5                  Witamina A [mg] 145,4                  Witamina C [mg] 25                  WW [Por] 8,8                  Sód [mg] 592,8</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g                  Waga porcji [g]: 200</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 98  <b>Białko ogółem [g]</b> 6,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 9,6  <b>Sól [g]</b> 0,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Glukoza [g] Fruktaza [g] Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] suma cukrów prostych [g] Witamina A [mg]</p> <p>Witamina C [mg] WW [Por] 1 Sód [mg]</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 071  <b>Białko ogółem [g]</b> 90,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 82,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 237,6  <b>Sól [g]</b> 4,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3                  Glukoza [g] 16,9                  Fruktaza [g] 18                  Laktoza [g] 4                  Błonnik pokarmowy [g] 25,1                  suma cukrów prostych [g] 66,5                  Witamina A [mg] 1 559,1                  Witamina C [mg] 322,5                  WW [Por] 23,9                  Sód [mg] 1 571</p>
----------------------	------------------	--	--	---	---	--	--

2026-04-27, poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g                  Wędlina filet zapiekany 40 g                  Pasta twarogowa 40 g                  Cukinia w plstrach gotowana z ziołami 90 g                  Liść salaty 10 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Waga porcji [g]: 925</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 710,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 34,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 22,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 87,2  <b>Sól [g]</b> 2,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4                  Glukoza [g]                  Frukttoza [g]                  Laktoza [g] 12,1                  Błonnik pokarmowy [g] 5,9                  suma cukrów prostych [g] 13,9                  Witamina A [mg] 244,7                  Witamina C [mg] 3,4                  WW [Por] 8,7                  Sód [mg] 686,5</p>		<p>zupa szpinakowa 350 g                  Bigos z mięsem wieprzowym 200 g                  Jabłko 1szt 150 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Waga porcji [g]: 1220</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 698,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 27,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 19,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 99,8  <b>Sól [g]</b> 1,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9                  Glukoza [g] 7,7                  Frukttoza [g] 14                  Laktoza [g] 1,8                  Błonnik pokarmowy [g] 13,1                  suma cukrów prostych [g] 36                  Witamina A [mg] 651,3                  Witamina C [mg] 127,5                  WW [Por] 9,9                  Sód [mg] 537,9</p>		<p>Ser żółty Gouda 40 g                  Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g                  Ogórek kiszony 90 g                  Liść salaty 5 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g                  Masło roślinne 30% tłuszczu 15 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Waga porcji [g]: 645</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 526,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 29,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 21,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 50,7  <b>Sól [g]</b> 3,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4                  Glukoza [g]                  Frukttoza [g]                  Laktoza [g] 1,4                  Błonnik pokarmowy [g] 4,7                  suma cukrów prostych [g] 2,7                  Witamina A [mg] 344,2                  Witamina C [mg] 5,1                  WW [Por] 5,1                  Sód [mg] 1378,3</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  Waga porcji [g]: 1</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 68,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 0,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 0,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 28,7  <b>Sól [g]</b> 0,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]                  Glukoza [g] 0,8                  Frukttoza [g] 0,2                  Laktoza [g]                  Błonnik pokarmowy [g] 0,8                  suma cukrów prostych [g] 25,8                  Witamina A [mg] 2                  Witamina C [mg] 1,1                  WW [Por] 2,9                  Sód [mg] 38</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 004,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 92  <b>Tłuszcz [g]</b> 63,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,4  <b>Sól [g]</b> 7,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8                  Glukoza [g] 8,5                  Frukttoza [g] 14,2                  Laktoza [g] 15,3                  Błonnik pokarmowy [g] 24,5                  suma cukrów prostych [g] 78,4                  Witamina A [mg] 1 242,2                  Witamina C [mg] 137,1                  WW [Por] 26,6                  Sód [mg] 2 640,7</p>
--------------------------	----------------------	---	--	---	--	---	--	---

<p>2026-04-27 poniedziałek</p>	<p>Łatwostrawna Szprotawa</p> <p>Kasza kuskus na mleku 350 g                  Wędlina filet zapiekany 40 g                  Pasta twarogowa 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                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Waga porcji [g]: 785  <b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 705,8  <b>Białko ogółem</b> [g] 34,5  <b>Tłuszcz</b> [g] 22,8  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 88,1  <b>Sól</b> [g] 2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14,3                  Glukoza [g]                  Fruktaza [g]                  Laktoza [g] 12,1                  Błonnik pokarmowy [g] 5,8                  suma cukrów prostych [g] 13,7                  Witamina A [mg] 236,1                  Witamina C [mg] 2,8                  WW [Por] 8,8                  Sód [mg] 549,5</p>	<p>zupa szpinakowa 350 g                  Gulasz z szynki wieprzowej 150 g                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Waga porcji [g]: 150  <b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 776,1  <b>Białko ogółem</b> [g] 30,3  <b>Tłuszcz</b> [g] 36,6  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 85,3  <b>Sól</b> [g] 3,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 10,6                  Glukoza [g] 1,7                  Fruktaza [g] 2,9                  Laktoza [g] 2,3                  Błonnik pokarmowy [g] 6,9                  suma cukrów prostych [g] 15,4                  Witamina A [mg] 627,8                  Witamina C [mg] 55                  WW [Por] 8,5                  Sód [mg] 1 329</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 100 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Pomidor 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g                  Waga porcji [g]: 475  <b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 448,1  <b>Białko ogółem</b> [g] 19,7  <b>Tłuszcz</b> [g] 15,7  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 56  <b>Sól</b> [g] 1,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 12,2                  Glukoza [g] 1,2                  Fruktaza [g] 1,4                  Laktoza [g] 4                  Błonnik pokarmowy [g] 5,2                  suma cukrów prostych [g] 7,7                  Witamina A [mg] 225,9                  Witamina C [mg] 22,4                  WW [Por] 5,6                  Sód [mg] 335,1</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  Waga porcji [g]: 1  <b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 68,4  <b>Białko ogółem</b> [g] 0,4  <b>Tłuszcz</b> [g] 0,2  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 28,7  <b>Sól</b> [g] 0,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 0,8                  Glukoza [g] 0,8                  Fruktaza [g] 0,2                  Laktoza [g]                  Błonnik pokarmowy [g] 0,8                  suma cukrów prostych [g] 25,8                  Witamina A [mg] 2                  Witamina C [mg] 1,1                  WW [Por] 2,9                  Sód [mg] 38</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 998,4  <b>Białko ogółem</b> [g] 84,9  <b>Tłuszcz</b> [g] 75,3  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 258,1  <b>Sól</b> [g] 7,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 37,1                  Glukoza [g] 3,7                  Fruktaza [g] 4,5                  Laktoza [g] 18,4                  Błonnik pokarmowy [g] 18,7                  suma cukrów prostych [g] 62,6                  Witamina A [mg] 1 091,8                  Witamina C [mg] 81,3                  WW [Por] 25,8                  Sód [mg] 2 251,6</p>
--------------------------------	--	---	---	--	---

<p>2026-04-27 poniedziałek</p> <p>D.z ogr.: przysw. węglowodanów Szprotawa</p>	<p>Kawa na mleku z cukrem 250 ml Wędlina filet zapiekany 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pasta twarogowa 40 g Cukinia w plstrach gotowana z ziołami 90 g Waga porcji [g]: 755 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 663,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 31,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 22,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 68,8 <b>Sól [g]</b> 3,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Glukoza [g] Fruktoza [g] Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 16,9 Witamina A [mg] 233,8 Witamina C [mg] 2,7 WW [Por] 6,9 Sód [mg] 1 092,6</p>	<p>Pomarańcza 1/2 szt 110 g Waga porcji [g]: 110 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 45,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 0,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11 <b>Sól [g]</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Glukoza [g] 2,2 Fruktoza [g] 2,4 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 1,8 suma cukrów prostych [g] 8,5 Witamina A [mg] 18,5 Witamina C [mg] 47,6 WW [Por] 1,1 Sód [mg] 2,9</p>	<p>zupa szpinakowa 350 g Bigos z mięsem wieprzowym 250 g Ziemniaki gotowane 200 g Napój owocowy bez cukru 250 g Jabłko 1szt 120 g Waga porcji [g]: 1 220 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 713,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 31,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 100,9 <b>Sól [g]</b> 1,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 1,8 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 38,9 Witamina A [mg] 674,1 Witamina C [mg] 137,4 WW [Por] 10 Sód [mg] 561,9</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml Waga porcji [g]: 200 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 68,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 0,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 16,1 <b>Sól [g]</b> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Glukoza [g] 0,4 Fruktoza [g] 1 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 0,4 suma cukrów prostych [g] 11,3 Witamina A [mg] 0,7 Witamina C [mg] 1,8 WW [Por] 1,6 Sód [mg] 12,4</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Waga porcji [g]: 575 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 584,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 30,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 21,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 57,5 <b>Sól [g]</b> 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Glukoza [g] Fruktoza [g] Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 3,6 Witamina A [mg] 344,2 Witamina C [mg] 5,1 WW [Por] 5,8 Sód [mg] 1 788,7</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Waga porcji [g]: 1 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 68,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 0,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 28,7 <b>Sól [g]</b> 0,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Glukoza [g] 0,8 Fruktoza [g] 0,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 0,8 suma cukrów prostych [g] 25,8 Witamina A [mg] 2 Witamina C [mg] 1,1 WW [Por] 2,9 Sód [mg] 38</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 144,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283 <b>Sól [g]</b> 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 14,7 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 105 Witamina A [mg] 1 273,3 Witamina C [mg] 195,7 WW [Por] 28,3 Sód [mg] 3 496,5</p>
--	--	--	--	--	--	---	--

2026-04-27 poniedziałek	<p style="text-align: center;">Dzieci Szprotawa</p> <p>Kasza kuskus na mleku 350 g                  Wędlina filet zapiekany 40 g                  Pasta twarogowa 40 g                  Liść sałaty 10 g                  Cukinia w plstrach gotowana z ziołami 90 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Chleb razowy psz-żyt 30 g                  Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g                  Waga porcji [g]: 1 000</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 790,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 37  <b>Tłuszcz [g]</b> 27,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 125,7  <b>Sól [g]</b> 2,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7                  Glukoza [g]                  Fruktaza [g]                  Laktoza [g] 12,1                  Błonnik pokarmowy [g] 6,1                  suma cukrów prostych [g] 14,7                  Witamina A [mg] 244,7                  Witamina C [mg] 3,4                  WW [Por] 12,6                  Sód [mg] 1 065,5</p>	<p>zupa szpinakowa 350 g                  Bigos z mięsem wieprzowym 200 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Jabłko 1szt 120 g                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Waga porcji [g]: 1 220</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 676,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 27,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 19  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 96,1  <b>Sól [g]</b> 1,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9                  Glukoza [g] 7,1                  Fruktaza [g] 12,3                  Laktoza [g] 1,8                  Błonnik pokarmowy [g] 12,5                  suma cukrów prostych [g] 33                  Witamina A [mg] 650,1                  Witamina C [mg] 124,7                  WW [Por] 9,5                  Sód [mg] 537,2</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml                  Waga porcji [g]: 200</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 68,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 0,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 0,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 16,1  <b>Sól [g]</b>                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]                  Glukoza [g] 0,4                  Fruktaza [g] 1                  Laktoza [g]                  Błonnik pokarmowy [g] 0,4                  suma cukrów prostych [g] 11,3                  Witamina A [mg] 0,7                  Witamina C [mg] 1,8                  WW [Por] 1,6                  Sód [mg] 12,4</p>	<p>Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g                  Ser żółty Gouda 40 g                  Ogórek kiszony 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb razowy psz-żyt 30 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g                  Waga porcji [g]: 635</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 587  <b>Białko ogółem [g]</b> 29,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 28,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 50,9  <b>Sól [g]</b> 3,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18                  Glukoza [g]                  Fruktaza [g]                  Laktoza [g] 1,3                  Błonnik pokarmowy [g] 4,7                  suma cukrów prostych [g] 2,7                  Witamina A [mg] 366,4                  Witamina C [mg] 5,7                  WW [Por] 5,1                  Sód [mg] 1 378,9</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  Waga porcji [g]: 1</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 68,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 0,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 0,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 28,7  <b>Sól [g]</b> 0,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]                  Glukoza [g] 0,8                  Fruktaza [g] 0,2                  Laktoza [g]                  Błonnik pokarmowy [g] 0,8                  suma cukrów prostych [g] 25,8                  Witamina A [mg] 2                  Witamina C [mg] 1,1                  WW [Por] 2,9                  Sód [mg] 38</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 191  <b>Białko ogółem [g]</b> 94,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 74,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,5  <b>Sól [g]</b> 7,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7                  Glukoza [g] 8,3                  Fruktaza [g] 13,5                  Laktoza [g] 15,2                  Błonnik pokarmowy [g] 24,5                  suma cukrów prostych [g] 87,5                  Witamina A [mg] 1 263,9                  Witamina C [mg] 136,7                  WW [Por] 31,7                  Sód [mg] 3 032</p>
-------------------------	--	---	--	---	---	--

2026-04-28 wtorek	Podstawowa Szprotawa	<p>Herbata b/cukru 250 g                  Płatki owsiane na mleku 350 ml                  Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g                  Pomidor 90 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g                  Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Waga porcji [g]: 1 035</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 759  <b>Białko ogółem [g]</b> 27,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 27,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 100,6  <b>Sól [g]</b> 1,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6                  Glukoza [g] 2,5                  Fruktaza [g] 1,5                  Laktoza [g] 11,6                  Błonnik pokarmowy [g] 11,2                  suma cukrów prostych [g] 17,9                  Witamina A [mg] 397,7                  Witamina C [mg] 43,5                  WW [Por] 10,1                  Sód [mg] 483,6</p>	<p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Zupa wiejska z ziemniakami 350 g                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Kotlet mielony wieprzowy smażony 80 g                  Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g                  Brokuły gotowane 75 g                  Waga porcji [g]: 1 150</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 764,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 27,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 33,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 90,7  <b>Sól [g]</b> 1,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2                  Glukoza [g] 3,2                  Fruktaza [g] 5,3                  Laktoza [g] 1                  Błonnik pokarmowy [g] 11,1                  suma cukrów prostych [g] 20,2                  Witamina A [mg] 533,3                  Witamina C [mg] 95,2                  WW [Por] 9                  Sód [mg] 420,5</p>		<p>Herbata b/cukru 250 g                  Paprykarz/ 40% łosoś 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Papryka trio gotowana 90 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g                  Masło roślinne 30% tłuszczu 15 g                  Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g                  Waga porcji [g]: 675</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 442,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 19,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 15,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 54  <b>Sól [g]</b> 2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7                  Glukoza [g] 2,1                  Fruktaza [g] 2,4                  Laktoza [g] 0,2                  Błonnik pokarmowy [g] 6,3                  suma cukrów prostych [g] 6,1                  Witamina A [mg] 728,5                  Witamina C [mg] 142,1                  WW [Por] 5,5                  Sód [mg] 752,4</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g                  Waga porcji [g]: 150</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 63  <b>Białko ogółem [g]</b> 4,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 5,8  <b>Sól [g]</b> 0,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2                  Glukoza [g] Fruktaza [g]                  Laktoza [g] 3,2                  Błonnik pokarmowy [g] suma cukrów prostych [g] 4,2                  Witamina A [mg] 16                  Witamina C [mg] 1                  WW [Por] 0,6                  Sód [mg] 63</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 029,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 78,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 78  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,1  <b>Sól [g]</b> 4,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7                  Glukoza [g] 7,8                  Fruktaza [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] 25,2                  Sód [mg] 1 719,5</p>
-------------------	----------------------	--	---	--	--	---	---

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-24 do dnia 2026-05-03 KUCHNIA OGÓLNA

<p>2026-04-28 wtorek</p> <p>Łatwostrawna Szprotawa</p>	<p>Herbata b/cukru 250 g                  Płatki owsiane na mleku 350 ml                  Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 80 g                  Pomidor 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 100 g                  Waga porcji [g]: 795</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 788,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 35,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 26,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 102,4  <b>Sól [g]</b> 1,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9                  Glukoza [g] 1,2                  Fruktaza [g] 1,5                  Laktoza [g] 11,6                  Błonnik pokarmowy [g] 9,1                  suma cukrów prostych [g] 16,3                  Witamina A [mg] 316,1                  Witamina C [mg] 25,5                  WW [Por] 10,3                  Sód [mg] 710</p>		<p>Zupa wiejska z ziemniakami 350 g                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g                  Sos pomidorowy 100 g                  Brokuly gotowane 150 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Waga porcji [g]: 1150</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 793,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 33,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 27,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 106  <b>Sól [g]</b> 1,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3                  Glukoza [g] 4,3                  Fruktaza [g] 5,6                  Laktoza [g] 2,1                  Błonnik pokarmowy [g] 11,6                  suma cukrów prostych [g] 26,2                  Witamina A [mg] 808,5                  Witamina C [mg] 144,4                  WW [Por] 10,6                  Sód [mg] 480,3</p>		<p>Herbata b/cukru 200 g                  Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 50 g                  Pomidor 90 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 100 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Liść sałaty 5 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Waga porcji [g]: 480</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 518,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 16  <b>Tłuszcz [g]</b> 10,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 89,9  <b>Sól [g]</b> 1,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3                  Glukoza [g] 12,7                  Fruktaza [g] 12,9                  Laktoza [g] 0,2                  Błonnik pokarmowy [g] 6                  suma cukrów prostych [g] 40,9                  Witamina A [mg] 228,9                  Witamina C [mg] 33,8                  WW [Por] 9                  Sód [mg] 394,2</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g                  Waga porcji [g]: 150</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 63  <b>Białko ogółem [g]</b> 4,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 5,8  <b>Sól [g]</b> 0,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2                  Glukoza [g] 1                  Fruktaza [g] 3,2                  Laktoza [g] 3,2                  Błonnik pokarmowy [g] 4,2                  suma cukrów prostych [g] 4,2                  Witamina A [mg] 16                  Witamina C [mg] 1                  WW [Por] 0,6                  Sód [mg] 63</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 164  <b>Białko ogółem [g]</b> 89  <b>Tłuszcz [g]</b> 66,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,1  <b>Sól [g]</b> 4,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7                  Glukoza [g] 18,2                  Fruktaza [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] 1 647,5</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">2026-04-28 wtorek</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">D.z ogr.: przysw. węglowodanów Szprotawa</p>	<p>Kawa na mleku z cukrem 200 ml                  Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g                  Pomidor 90 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Chleb razowy psz-żył 120 g                  Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Waga porcji [g]: 565  <b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 621,5  <b>Białko ogółem</b> [g] 21,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 22,1  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 72,3  <b>Sól</b> [g] 2,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 11,2  <b>Glukoza</b> [g] 2,5  <b>Fruktoza</b> [g] 1,5  <b>Laktoza</b> [g] 8,1  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 9,3                  suma cukrów prostych [g] 16,7  <b>Witamina A</b> [mg] 378,9  <b>Witamina C</b> [mg] 42,8  <b>WW [Por]</b> 7,3  <b>Sód</b> [mg] 857,5</p>	<p>Maślanka 150 ml                  Waga porcji [g]: 250  <b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 55,5  <b>Białko ogółem</b> [g] 5,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 0,8  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 7,1  <b>Sól</b> [g] 0,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 0,5  <b>Fruktoza</b> [g] 1  <b>Laktoza</b> [g] 7,1  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] suma cukrów prostych [g] 7,1  <b>Witamina A</b> [mg] 12  <b>Witamina C</b> [mg] 12  <b>WW [Por]</b> 0,8  <b>Sód</b> [mg] 90</p>	<p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Zupa wiejska z ziemniakami 350 g                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Sos pomidorowy 100 g                  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g                  Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g                  Waga porcji [g]: 150  <b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 922,6  <b>Białko ogółem</b> [g] 29,9  <b>Tłuszcz</b> [g] 39,5  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 112  <b>Sól</b> [g] 2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 11,5  <b>Glukoza</b> [g] 4,3  <b>Fruktoza</b> [g] 7,9  <b>Laktoza</b> [g] 2  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 12                  suma cukrów prostych [g] 31,8  <b>Witamina A</b> [mg] 511,1  <b>Witamina C</b> [mg] 61,6  <b>WW [Por]</b> 11,2  <b>Sód</b> [mg] 811,9</p>	<p>Gruszka 100 g                  Waga porcji [g]: 250  <b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 44,1  <b>Białko ogółem</b> [g] 0,5  <b>Tłuszcz</b> [g] 0,2  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 10,9  <b>Sól</b> [g] 1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,4  <b>Glukoza</b> [g] 4,7  <b>Laktoza</b> [g] 1,6  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 1,6                  suma cukrów prostych [g] 7,5  <b>Witamina A</b> [mg] 1,5  <b>Witamina C</b> [mg] 4  <b>WW [Por]</b> 1,1  <b>Sód</b> [mg] 1,5</p>	<p>Herbata b/cukru 200 g                  Papykarz/ 40% losoś 50 g                  Papyka trio gotowana 90 g                  Chleb razowy psz-żył 120 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Liść sałaty 10 g                  Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g                  Waga porcji [g]: 605  <b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 524,4  <b>Białko ogółem</b> [g] 21,2  <b>Tłuszcz</b> [g] 16,3  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 65,5  <b>Sól</b> [g] 3,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 8,9  <b>Glukoza</b> [g] 2,1  <b>Fruktoza</b> [g] 2,4  <b>Laktoza</b> [g] 0,2  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 7,5                  suma cukrów prostych [g] 7,1  <b>Witamina A</b> [mg] 728,5  <b>Witamina C</b> [mg] 142,1  <b>WW [Por]</b> 6,6  <b>Sód</b> [mg] 162,8</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g                  Waga porcji [g]: 150  <b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 63  <b>Białko ogółem</b> [g] 4,3  <b>Tłuszcz</b> [g] 2  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 5,8  <b>Sól</b> [g] 0,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,2  <b>Glukoza</b> [g] 1  <b>Fruktoza</b> [g] 3,2  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] suma cukrów prostych [g] 4,2  <b>Witamina A</b> [mg] 16  <b>Witamina C</b> [mg] 1  <b>WW [Por]</b> 0,6  <b>Sód</b> [mg] 63</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 231,1  <b>Białko ogółem</b> [g] 82,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 80,9  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 273,6  <b>Sól</b> [g] 8,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,3  <b>Glukoza</b> [g] 10,3  <b>Fruktoza</b> [g] 16,5  <b>Laktoza</b> [g] 20,6  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,4                  suma cukrów prostych [g] 74,4  <b>Witamina A</b> [mg] 1 648  <b>Witamina C</b> [mg] 251,5  <b>WW [Por]</b> 27,6  <b>Sód</b> [mg] 2 986,7</p>
--	---	---	---	---	--	---	--

2026-04-28 wtorek	Dzieci Szprotawa	<p>Herbata b/cukru 250 g                  Płatki owsiane na mleku 350 ml                  Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g                  Pomidor 90 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g                  Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g                  Liść salaty 10 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g                  Waga porcji [g]: 1 040</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 791,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 29  <b>Tłuszcz [g]</b> 31,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 129,5  <b>Sól [g]</b> 1,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8                  Glukoza [g] 2,5                  Fruktaza [g] 1,5                  Laktoza [g] 11,6                  Błonnik pokarmowy [g] 10,6                  suma cukrów prostych [g] 18,5                  Witamina A [mg] 397,7                  Witamina C [mg] 43,5                  WW [Por] 13                  Sód [mg] 862,6</p>	<p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Zupa wiejska z ziemniakami 350 g                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Kotlet mielony wieprzowy smażony 80 g                  Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g                  Brokuły gotowane 75 g                  Waga porcji [g]: 1 150</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 764,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 27,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 33,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 90,7  <b>Sól [g]</b> 1,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2                  Glukoza [g] 3,2                  Fruktaza [g] 5,3                  Laktoza [g] 1                  Błonnik pokarmowy [g] 11,1                  suma cukrów prostych [g] 20,2                  Witamina A [mg] 533,3                  Witamina C [mg] 95,2                  WW [Por] 9                  Sód [mg] 420,5</p>	<p>Gruszka 100 g                  Waga porcji [g]: 250</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 44,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 0,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 0,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 10,9  <b>Sól [g]</b>                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]                  Glukoza [g] 1,4                  Fruktaza [g] 4,7                  Laktoza [g]                  Błonnik pokarmowy [g] 1,6                  suma cukrów prostych [g] 7,5                  Witamina A [mg] 1,5                  Witamina C [mg] 4                  WW [Por] 1,1                  Sód [mg] 1,5</p>	<p>Herbata b/cukru 250 g                  Papryka trio gotowana 90 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g                  Paprykarz/ 40% łosoś 50 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Liść salaty 5 g                  Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g                  Waga porcji [g]: 665</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 525,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 19,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 22,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 58,7  <b>Sól [g]</b> 2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4                  Glukoza [g] 2                  Fruktaza [g] 2,4                  Laktoza [g] 0,1                  Błonnik pokarmowy [g] 6,6                  suma cukrów prostych [g] 6,1                  Witamina A [mg] 733,4                  Witamina C [mg] 141,5                  WW [Por] 5,9                  Sód [mg] 752,6</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g                  Waga porcji [g]: 150</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 63  <b>Białko ogółem [g]</b> 4,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 5,8  <b>Sól [g]</b> 0,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2                  Glukoza [g]                  Fruktaza [g]                  Laktoza [g] 3,2                  Błonnik pokarmowy [g] 16                  suma cukrów prostych [g] 4,2                  Witamina A [mg] 16                  Witamina C [mg] 1                  WW [Por] 0,6                  Sód [mg] 63</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 188,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 80,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 88,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,6  <b>Sól [g]</b> 4,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6                  Glukoza [g] 9,1                  Fruktaza [g] 13,9                  Laktoza [g] 15,9                  Błonnik pokarmowy [g] 29,9                  suma cukrów prostych [g] 56,5                  Witamina A [mg] 1 681,9                  Witamina C [mg] 285,2                  WW [Por] 29,6                  Sód [mg] 2 100,2</p>
-------------------	------------------	---	---	---	--	--	--

<p>2026-04-29 środa</p>	<p>Podstawowa Szprotawa</p>	<p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Ser żółty Gouda 40 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Waga porcji [g]: 555 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 670,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 32,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 29,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 66,6 <b>Sól [g]</b> 2,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,1 <b>Glukoza [g]</b> 1,2 <b>Fruktoza [g]</b> 1,5 <b>Laktoza [g]</b> 4,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 5,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 18,1 <b>Witamina A [mg]</b> 395,8 <b>Witamina C [mg]</b> 24 <b>WW [Por]</b> 6,7 <b>Sód [mg]</b> 953,6</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami 350 g Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną 150 g Surówka Coleslaw 75 g Dynia gotowana z olejem i ziołami 75 g Waga porcji [g]: 200 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 922,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 31,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 32 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 131,6 <b>Sól [g]</b> 3,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Glukoza [g]</b> 4,3 <b>Fruktoza [g]</b> 5,3 <b>Laktoza [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 22,7 <b>Witamina A [mg]</b> 925 <b>Witamina C [mg]</b> 68,1 <b>WW [Por]</b> 13,2 <b>Sód [mg]</b> 1 298,9</p>	<p>Jajko gotowane 50 g Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 5 g Waga porcji [g]: 685 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 414,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 16,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 13,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 53 <b>Sól [g]</b> 0,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,9 <b>Glukoza [g]</b> 0,7 <b>Fruktoza [g]</b> 0,4 <b>Laktoza [g]</b> 0,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 6,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 4,4 <b>Witamina A [mg]</b> 377,7 <b>Witamina C [mg]</b> 16,6 <b>WW [Por]</b> 5,4 <b>Sód [mg]</b> 282,4</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Waga porcji [g]: 1 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 68,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 0,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 28,7 <b>Sól [g]</b> 0,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,8 <b>Glukoza [g]</b> 0,2 <b>Fruktoza [g]</b> 0,2 <b>Laktoza [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 0,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 25,8 <b>Witamina A [mg]</b> 2 <b>Witamina C [mg]</b> 1,1 <b>WW [Por]</b> 2,9 <b>Sód [mg]</b> 38</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 076,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,9 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,6 <b>Glukoza [g]</b> 7 <b>Fruktoza [g]</b> 7,4 <b>Laktoza [g]</b> 5,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71 <b>Witamina A [mg]</b> 1 700,5 <b>Witamina C [mg]</b> 109,8 <b>WW [Por]</b> 28,2 <b>Sód [mg]</b> 2 572,9</p>
-------------------------	-----------------------------	---	--	--	---	--

<p>2026-04-29 środa</p> <p>Łatwostrawna Szprotawa</p>	<p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g Chleb bałtnowski psz-żył 100 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Waga porcji [g]: 665 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 605,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 23,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 24,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 71 <b>Sól [g]</b> 1,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,3 <b>Glukoza [g]</b> 1,2 <b>Fruktoza [g]</b> 1,5 <b>Laktoza [g]</b> 8,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 5,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 21,3 <b>Witamina A [mg]</b> 273,1 <b>Witamina C [mg]</b> 24 <b>WW [Por]</b> 7,1 <b>Sód [mg]</b> 381,3</p>	<p>Zupa koperkowa 350 g Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną 150 g Dyńia gotowana z olejem i ziołami 150 g Waga porcji [g]: 100 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 810,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 27,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 22,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 126,2 <b>Sól [g]</b> 4,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,9 <b>Glukoza [g]</b> 1,7 <b>Fruktoza [g]</b> 2,8 <b>Laktoza [g]</b> 1,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 9,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 17,7 <b>Witamina A [mg]</b> 561,6 <b>Witamina C [mg]</b> 26,9 <b>WW [Por]</b> 12,7 <b>Sód [mg]</b> 1 844,4</p>		<p>Jajko gotowane 50 g Chleb bałtnowski psz-żył 100 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g Pomidor 90 g Waga porcji [g]: 495 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 419,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 16,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 13,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 55,3 <b>Sól [g]</b> 0,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,9 <b>Glukoza [g]</b> 1,2 <b>Fruktoza [g]</b> 1,5 <b>Laktoza [g]</b> 0,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 5,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 5,8 <b>Witamina A [mg]</b> 486,8 <b>Witamina C [mg]</b> 26,7 <b>WW [Por]</b> 5,6 <b>Sód [mg]</b> 146,8</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Waga porcji [g]: 1 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 68,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 0,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 28,7 <b>Sól [g]</b> 0,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,8 <b>Glukoza [g]</b> 0,2 <b>Fruktoza [g]</b> 0,2 <b>Laktoza [g]</b> 0,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 0,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 25,8 <b>Witamina A [mg]</b> 2 <b>Witamina C [mg]</b> 1,1 <b>WW [Por]</b> 2,9 <b>Sód [mg]</b> 38</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 903,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,2 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,1 <b>Glukoza [g]</b> 4,9 <b>Fruktoza [g]</b> 6 <b>Laktoza [g]</b> 10,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,6 <b>Witamina A [mg]</b> 1 323,5 <b>Witamina C [mg]</b> 78,7 <b>WW [Por]</b> 28,3 <b>Sód [mg]</b> 2 410,5</p>
---	---	---	--	--	---	--

<p>2026-04-29 środa</p> <p>D.z ogr.: przysw. węglowodanów Szprotawa</p>	<p>Herbata b/cukru 250 g                  Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g                  Chleb razowy psz-żył 120 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Liść sałaty 10 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Pomidor 90 g                  Ser żółty Gouda 40 g                  Waga porcji [g]: 785  <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 631,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 30,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 26,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 58,4  <b>Sól [g]</b> 3,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8                  Glukoza [g] 1,2                  Fruktaza [g] 1,5                  Laktoza [g] 0,1                  Błonnik pokarmowy [g] 6,2                  suma cukrów prostych [g] 5,4                  Witamina A [mg] 370,8                  Witamina C [mg] 23                  WW [Por] 5,9                  Sód [mg] 1 318,4</p>	<p>Kisiel bez cukru 200 ml                  Waga porcji [g]: 200  <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 70,5  <b>Białko ogółem [g]</b>  <b>Tłuszcz [g]</b>  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 17,6  <b>Sól [g]</b>                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]                  Glukoza [g]                  Fruktaza [g]                  Laktoza [g]                  Błonnik pokarmowy [g] suma cukrów prostych [g] 12,1                  Witamina A [mg]                  Witamina C [mg] 0,1                  WW [Por] 1,8                  Sód [mg] 15,2</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami 350 g                  Ryz brązowy gotowany 200 g                  Sos po chińsku z nogą trybowaną 150 g                  Surówka Coleslaw 150 g                  Waga porcji [g]: 850  <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 975,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 34  <b>Tłuszcz [g]</b> 34,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 140  <b>Sól [g]</b> 1,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4                  Glukoza [g] 4,8                  Fruktaza [g] 4,4                  Laktoza [g]                  Błonnik pokarmowy [g] 21,6                  suma cukrów prostych [g] 14,5                  Witamina A [mg] 1 253,1                  Witamina C [mg] 85,4                  WW [Por] 14                  Sód [mg] 706,3</p>	<p>Maślanka 150 ml                  Waga porcji [g]: 250  <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 55,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 5,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 0,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 7,1  <b>Sól [g]</b> 0,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,5                  Glukoza [g]                  Fruktaza [g]                  Laktoza [g] 7,1                  Błonnik pokarmowy [g] suma cukrów prostych [g] 7,1                  Witamina A [mg] 12                  Witamina C [mg]                  WW [Por] 0,8                  Sód [mg] 90</p>	<p>Jajko gotowane 50 g                  Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g                  Chleb razowy psz-żył 120 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Rzodkiew biała 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Waga porcji [g]: 615  <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 473,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 18,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 14  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 59,8  <b>Sól [g]</b> 2,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,2                  Glukoza [g] 0,7                  Fruktaza [g] 0,5                  Laktoza [g] 0,8                  Błonnik pokarmowy [g] 7                  suma cukrów prostych [g] 5,4                  Witamina A [mg] 386,4                  Witamina C [mg] 17,2                  WW [Por] 6,1                  Sód [mg] 693</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  Waga porcji [g]: 1  <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 68,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 0,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 0,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 28,7  <b>Sól [g]</b> 0,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]                  Glukoza [g] 0,8                  Fruktaza [g] 0,2                  Laktoza [g]                  Błonnik pokarmowy [g] 0,8                  suma cukrów prostych [g] 25,8                  Witamina A [mg] 2                  Witamina C [mg] 1,1                  WW [Por] 2,9                  Sód [mg] 38</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 274,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 88,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 76,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,6  <b>Sól [g]</b> 7,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5                  Glukoza [g] 7,5                  Fruktaza [g] 6,6                  Laktoza [g] 8                  Błonnik pokarmowy [g] 35,6                  suma cukrów prostych [g] 70,3                  Witamina A [mg] 2 024,3                  Witamina C [mg] 126,8                  WW [Por] 31,5                  Sód [mg] 2 860,9</p>
---	--	--	--	---	---	---	--

2026-04-29 środa	Dzieci Szprotawa	<p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Ser żółty Gouda 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb bałtnowski psz-żyt 30 g Waga porcji [g]: 490</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 676,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 33,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 33 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 91,7 <b>Sól [g]</b> 2,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,3 <b>Glukoza [g]</b> 1,2 <b>Fruktoza [g]</b> 1,5 <b>Laktoza [g]</b> 4,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 4,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 18,4 <b>Witamina A [mg]</b> 395,8 <b>Witamina C [mg]</b> 24 <b>WW [Por]</b> 9,2 <b>Sód [mg]</b> 1150,2</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami 350 g Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną 150 g Surówka Coleslaw 75 g Dynia gotowana z olejem i ziołami 75 g Waga porcji [g]: 200</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 922,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 31,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 32 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 131,6 <b>Sól [g]</b> 3,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Glukoza [g]</b> 4,3 <b>Fruktoza [g]</b> 5,3 <b>Laktoza [g]</b> 4,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 22,7 <b>Witamina A [mg]</b> 925 <b>Witamina C [mg]</b> 68,1 <b>WW [Por]</b> 13,2 <b>Sód [mg]</b> 298,9</p>	<p>Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt Waga porcji [g]: 1</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 0 <b>Białko ogółem [g]</b> 0 <b>Tłuszcz [g]</b> 0 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 0 <b>Sól [g]</b> 0 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0 <b>Glukoza [g]</b> 0 <b>Fruktoza [g]</b> 0 <b>Laktoza [g]</b> 0 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 0 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 0 <b>Witamina A [mg]</b> 0 <b>Witamina C [mg]</b> 0 <b>WW [Por]</b> 0 <b>Sód [mg]</b> 0</p>	<p>Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g Jajko gotowane 50 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g Masło 82% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 10 g Waga porcji [g]: 675</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 475,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 16,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 53,2 <b>Sól [g]</b> 0,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,6 <b>Glukoza [g]</b> 0,7 <b>Fruktoza [g]</b> 0,5 <b>Laktoza [g]</b> 0,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 6,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 4,4 <b>Witamina A [mg]</b> 399,9 <b>Witamina C [mg]</b> 17,2 <b>WW [Por]</b> 5,4 <b>Sód [mg]</b> 283</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt Waga porcji [g]: 1</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 68,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 0,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 28,7 <b>Sól [g]</b> 0,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,8 <b>Glukoza [g]</b> 0,8 <b>Fruktoza [g]</b> 0,2 <b>Laktoza [g]</b> 0,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 0,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 25,8 <b>Witamina A [mg]</b> 2 <b>Witamina C [mg]</b> 1,1 <b>WW [Por]</b> 2,9 <b>Sód [mg]</b> 38</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 141,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,2 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,5 <b>Glukoza [g]</b> 7 <b>Fruktoza [g]</b> 7,5 <b>Laktoza [g]</b> 5,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,3 <b>Witamina A [mg]</b> 1 722,7 <b>Witamina C [mg]</b> 110,4 <b>WW [Por]</b> 30,7 <b>Sód [mg]</b> 2 770,1</p>
------------------	------------------	---	---	--	--	--	--

<p>2026-04-30 czwartek</p>	<p>Podstawowa Szprotawa</p>	<p>Kawa na mleku z cukrem 250 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 20 g Pasta z grochu 40 g Marchewka mini gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść salaty 10 g Waga porcji [g]: 625 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 643,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 23,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 23,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 79,1 <b>Sól [g]</b> 1,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,1 <b>Glukoza [g]</b> 1,2 <b>Fruktoza [g]</b> 1,2 <b>Laktoza [g]</b> 10,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 10,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 18,6 <b>Witamina A [mg]</b> 1 443,4 <b>Witamina C [mg]</b> 5,6 <b>WW [Por]</b> 8 <b>Sód [mg]</b> 622,1</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml 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 Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g Waga porcji [g]: 1 300 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 885,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 38,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 34,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 110,8 <b>Sól [g]</b> 3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,3 <b>Glukoza [g]</b> 3,1 <b>Fruktoza [g]</b> 4,2 <b>Laktoza [g]</b> 2,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 12,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 26,1 <b>Witamina A [mg]</b> 326,5 <b>Witamina C [mg]</b> 72,5 <b>WW [Por]</b> 11,1 <b>Sód [mg]</b> 1 217,9</p>			<p>Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Twaróg - plastry 40 g Ogórek kiszony w plastry 90 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Waga porcji [g]: 665 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 401,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 23,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 10,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 50,8 <b>Sól [g]</b> 3,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,1 <b>Glukoza [g]</b> 1,5 <b>Fruktoza [g]</b> 1,5 <b>Laktoza [g]</b> 1,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 4,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 2,8 <b>Witamina A [mg]</b> 151,6 <b>Witamina C [mg]</b> 4,9 <b>WW [Por]</b> 5,1 <b>Sód [mg]</b> 915,2</p>	<p>skyr owocowy 1szt. 150 g Waga porcji [g]: 150 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 78 <b>Białko ogółem [g]</b> 9,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 0,1 <b>Sól [g]</b> 0,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,1 <b>Glukoza [g]</b> 0,1 <b>Fruktoza [g]</b> 0,1 <b>Laktoza [g]</b> 0,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 0,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 0,1 <b>Witamina A [mg]</b> 0,1 <b>Witamina C [mg]</b> 0,1 <b>WW [Por]</b> 0,1 <b>Sód [mg]</b> 0,1</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 008,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,7 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,5 <b>Glukoza [g]</b> 4,3 <b>Fruktoza [g]</b> 5,4 <b>Laktoza [g]</b> 14,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,5 <b>Witamina A [mg]</b> 1 921,5 <b>Witamina C [mg]</b> 83 <b>WW [Por]</b> 25,2 <b>Sód [mg]</b> 2 755,2</p>
----------------------------	-----------------------------	---	--	--	--	--	--	--

<p>2026-04-30 czwartek</p> <p>Łatwostrawna Szprotawa</p>	<p>Kawa na mleku z cukrem 250 ml                  Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g                  Dzem truskawkowy 1szt 25 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 100 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Marchewka mini gotowana 90 g                  Waga porcji [g]: 710</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 739,2</b>  <b>Białko ogółem [g] 23,5</b>  <b>Tłuszcz [g] 22,3</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 105,7</b>  <b>Sól [g] 1,3</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3</b>  <b>Glukoza [g] 12,7</b>  <b>Fruktoza [g] 12,6</b>  <b>Laktoza [g] 10,1</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 8,3</b>                  suma cukrów prostych [g] 55,1                  Witamina A [mg] 1 431,7                  Witamina C [mg] 15,8                  WW [Por] 10,6                  Sód [mg] 497,1</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml                  Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g                  Kasza jęczmienna gotowana 200 g                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml sos śmietanowo-koperkowy 100 g                  Waga porcji [g]: 150</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 882</b>  <b>Białko ogółem [g] 33,9</b>  <b>Tłuszcz [g] 37</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 94,8</b>  <b>Sól [g] 2,3</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4</b>  <b>Glukoza [g] 2,3</b>  <b>Fruktoza [g] 3,7</b>  <b>Laktoza [g] 3,5</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 13,1</b>                  suma cukrów prostych [g] 25,2                  Witamina A [mg] 453                  Witamina C [mg] 67,7                  WW [Por] 9,5                  Sód [mg] 933,2</p>	<p>Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g                  Twaróg - plastry 40 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 100 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Liść sałaty 5 g                  Pomidor 50 g                  Waga porcji [g]: 525</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 395,1</b>  <b>Białko ogółem [g] 22,5</b>  <b>Tłuszcz [g] 10,2</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 51,9</b>  <b>Sól [g] 1</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1</b>  <b>Glukoza [g] 0,7</b>  <b>Fruktoza [g] 0,8</b>  <b>Laktoza [g] 1,5</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 4,7</b>                  suma cukrów prostych [g] 4                  Witamina A [mg] 189,8                  Witamina C [mg] 12,7                  WW [Por] 5,2                  Sód [mg] 23,4</p>	<p>skyr owocowy 1szt. 150 g                  Waga porcji [g]: 150</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 78</b>  <b>Białko ogółem [g] 9,6</b>  <b>Tłuszcz [g] 10</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 10</b>  <b>Sól [g] 0,1</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b>  <b>Glukoza [g]</b>  <b>Fruktoza [g]</b>  <b>Laktoza [g]</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b>                  suma cukrów prostych [g]                  Witamina A [mg]                  Witamina C [mg]                  WW [Por] 1                  Sód [mg]</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,3</b>  <b>Białko ogółem [g] 89,5</b>  <b>Tłuszcz [g] 69,5</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 262,4</b>  <b>Sól [g] 4,7</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8</b>  <b>Glukoza [g] 15,7</b>  <b>Fruktoza [g] 17,1</b>  <b>Laktoza [g] 15,1</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,1</b>                  suma cukrów prostych [g] 84,3                  Witamina A [mg] 2 074,5                  Witamina C [mg] 96,2                  WW [Por] 26,3                  Sód [mg] 1 453,7</p>
--	---	---	--	---	--

<p>2026-04-30 czwartek</p> <p>D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa</p>	<p>Kawa na mleku z cukrem 250 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 20 g Pasta z grochu 40 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Waga porcji [g]: 755 <b>Wartość energetyczna[kcal] I] [kcal] 675,4</b> <b>Białko ogółem [g] 25,3</b> <b>Tłuszcz [g] 21,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 83,3</b> <b>Sól [g] 2,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7</b> <b>Glukoza [g] 1,2</b> <b>Fruktoza [g] 1,5</b> <b>Laktoza [g] 10,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 10</b> <b>suma cukrów prostych [g] 18,4</b> <b>Witamina A [mg] 289,6</b> <b>Witamina C [mg] 25,2</b> <b>WW [Por] 8,4</b> <b>Sód [mg] 986,1</b></p>	<p>Banan 100 g Waga porcji [g]: 160 <b>Wartość energetyczna[kcal] I] [kcal] 74,4</b> <b>Białko ogółem [g] 0,6</b> <b>Tłuszcz [g] 0,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 14,8</b> <b>Sól [g]</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1</b> <b>Glukoza [g] 2,8</b> <b>Fruktoza [g] 2,3</b> <b>Laktoza [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 12,1</b> <b>Witamina A [mg] 5</b> <b>Witamina C [mg] 5,7</b> <b>WW [Por] 1,5</b> <b>Sód [mg] 0,6</b></p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Sos śmietanowo-cebulowy 100 g Waga porcji [g]: 1200 <b>Wartość energetyczna[kcal] I] [kcal] 886,6</b> <b>Białko ogółem [g] 38,1</b> <b>Tłuszcz [g] 34,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 111,3</b> <b>Sól [g] 3,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,3</b> <b>Glukoza [g] 3,8</b> <b>Fruktoza [g] 4,7</b> <b>Laktoza [g] 2,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 12,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 27,4</b> <b>Witamina A [mg] 264,5</b> <b>Witamina C [mg] 79,8</b> <b>WW [Por] 11,1</b> <b>Sód [mg] 1256,3</b></p>	<p>Jogurt naturalny 150 g Waga porcji [g]: 100 <b>Wartość energetyczna[kcal] I] [kcal] 90</b> <b>Białko ogółem [g] 6,5</b> <b>Tłuszcz [g] 3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 9,3</b> <b>Sól [g] 0,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8</b> <b>Glukoza [g]</b> <b>Fruktoza [g]</b> <b>Laktoza [g] 4,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> <b>suma cukrów prostych [g] 6,3</b> <b>Witamina A [mg] 24</b> <b>Witamina C [mg] 1,5</b> <b>WW [Por] 0,9</b> <b>Sód [mg] 94,5</b></p>	<p>Twaróg - plastry 40 g Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek kiszony w plastry 90 g Liść sałaty 10 g Waga porcji [g]: 595 <b>Wartość energetyczna[kcal] I] [kcal] 460,3</b> <b>Białko ogółem [g] 24,8</b> <b>Tłuszcz [g] 10,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 57,7</b> <b>Sól [g] 4,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4</b> <b>Glukoza [g]</b> <b>Fruktoza [g]</b> <b>Laktoza [g] 1,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 5,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 3,7</b> <b>Witamina A [mg] 160,3</b> <b>Witamina C [mg] 5,5</b> <b>WW [Por] 5,8</b> <b>Sód [mg] 1325,8</b></p>	<p>Skyr naturalny 150 g Waga porcji [g]: 150 <b>Wartość energetyczna[kcal] I] [kcal] 64</b> <b>Białko ogółem [g] 12</b> <b>Tłuszcz [g]</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 4,1</b> <b>Sól [g] 0,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>Glukoza [g]</b> <b>Fruktoza [g]</b> <b>Laktoza [g] 4,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> <b>suma cukrów prostych [g] 4,1</b> <b>Witamina A [mg]</b> <b>Witamina C [mg]</b> <b>WW [Por] 0,4</b> <b>Sód [mg]</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] I] [kcal] 2 250,7</b> <b>Białko ogółem [g] 107,3</b> <b>Tłuszcz [g] 69,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 280,5</b> <b>Sól [g] 10,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3</b> <b>Glukoza [g] 7,8</b> <b>Fruktoza [g] 8,5</b> <b>Laktoza [g] 23,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72</b> <b>Witamina A [mg] 743,4</b> <b>Witamina C [mg] 117,7</b> <b>WW [Por] 28,1</b> <b>Sód [mg] 3663,3</b></p>
---	---	--	---	---	--	--	--

<p>2026-04-30 czwartek</p> <p>Dzieci Szprotawa</p>	<p>Kawa na mleku z cukrem 250 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 20 g Pasta z grochu 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 82% tłuszczu 15 g Marchewka mini gotowana 90 g Liść sałaty 10 g Waga porcji [g]: 490</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 578,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 22,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 26,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 89,8 <b>Sól [g]</b> 1,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,3 <b>Glukoza [g]</b> 1,2 <b>Fruktoza [g]</b> 1,2 <b>Laktoza [g]</b> 10,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 8,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 18,5 <b>Witamina A [mg]</b> 1 443,4 <b>Witamina C [mg]</b> 5,6 <b>WW [Por]</b> 9,1 <b>Sód [mg]</b> 864,3</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Kasza gryczana gotowana 200 g Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Sos śmietanowo-cebulowy 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g Waga porcji [g]: 1 300</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 885,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 38,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 34,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 110,8 <b>Sól [g]</b> 3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,3 <b>Glukoza [g]</b> 3,1 <b>Fruktoza [g]</b> 4,2 <b>Laktoza [g]</b> 2,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 12,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 26,1 <b>Witamina A [mg]</b> 326,5 <b>Witamina C [mg]</b> 72,5 <b>WW [Por]</b> 11,1 <b>Sód [mg]</b> 1 217,9</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g Waga porcji [g]: 20</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 75,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 2,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,6 <b>Sól [g]</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,3 <b>Glukoza [g]</b> <b>Fruktoza [g]</b> <b>Laktoza [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 0,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> <b>Witamina A [mg]</b>  <b>Witamina C [mg]</b>  <b>WW [Por]</b> 1,5 <b>Sód [mg]</b></p>	<p>Poledwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Twaróg - plastry 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek kiszony w plastry 90 g Liść sałaty 10 g Waga porcji [g]: 655</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 461,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 23,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 51 <b>Sól [g]</b> 3,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,8 <b>Glukoza [g]</b> <b>Fruktoza [g]</b> <b>Laktoza [g]</b> 1,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 4,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 2,7 <b>Witamina A [mg]</b> 173,8 <b>Witamina C [mg]</b> 5,5 <b>WW [Por]</b> 5,1 <b>Sód [mg]</b> 915,9</p>	<p>skyr owocowy 1szt. 150 g Waga porcji [g]: 150</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 78 <b>Białko ogółem [g]</b> 9,6 <b>Tłuszcz [g]</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 10 <b>Sól [g]</b> 0,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>Glukoza [g]</b> <b>Fruktoza [g]</b> <b>Laktoza [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> <b>suma cukrów prostych [g]</b> <b>Witamina A [mg]</b>  <b>Witamina C [mg]</b>  <b>WW [Por]</b> 1 <b>Sód [mg]</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 079,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,2 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7 <b>Glukoza [g]</b> 4,3 <b>Fruktoza [g]</b> 5,4 <b>Laktoza [g]</b> 14,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,3 <b>Witamina A [mg]</b> 1 943,7 <b>Witamina C [mg]</b> 83,6 <b>WW [Por]</b> 27,8 <b>Sód [mg]</b> 2 998,1</p>
--	---	---	---	---	---	--

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-24 do dnia 2026-05-03 KUCHNIA OGÓLNA

<p>2026-05-01 piątek</p>	<p>Podstawowa Szprotawa</p>	<p>Kasza manna na mleku 350 ml Ser żółty Gouda 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g Waga porcji [g]: 920</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 983,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 38,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 35,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 125,6 <b>Sól [g]</b> 2,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21 <b>Glukoza [g]</b> 12,2 <b>Fruktoza [g]</b> 12,3 <b>Laktoza [g]</b> 11,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 6,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,2 <b>Witamina A [mg]</b> 454 <b>Witamina C [mg]</b> 27,2 <b>WW [Por]</b> 12,6 <b>Sód [mg]</b> 890,5</p>	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml Filetr z morszczuka panierowany, pieczony 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Waga porcji [g]: 1050</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 673,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 20,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 31,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 80 <b>Sól [g]</b> 1,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8 <b>Glukoza [g]</b> 2,1 <b>Fruktoza [g]</b> 3,2 <b>Laktoza [g]</b> 0,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 11,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 14,9 <b>Witamina A [mg]</b> 1093,3 <b>Witamina C [mg]</b> 51,1 <b>WW [Por]</b> 7,9 <b>Sód [mg]</b> 533,9</p>	<p>ser topiony 25g 25 g Rzodkiewka 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Waga porcji [g]: 580</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 410,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 17,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 15,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 47 <b>Sól [g]</b> 2,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,4 <b>Glukoza [g]</b> 0,7 <b>Fruktoza [g]</b> 0,4 <b>Laktoza [g]</b> 0,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 5,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 2,7 <b>Witamina A [mg]</b> 172,3 <b>Witamina C [mg]</b> 12,9 <b>WW [Por]</b> 4,7 <b>Sód [mg]</b> 363</p>	<p>Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt Waga porcji [g]: 1</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [g] <b>Białko ogółem [g]</b> <b>Tłuszcz [g]</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>Sól [g]</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>Glukoza [g]</b> <b>Fruktoza [g]</b> <b>Laktoza [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> <b>suma cukrów prostych [g]</b> <b>Witamina A [mg]</b> <b>Witamina C [mg]</b> <b>WW [Por]</b> <b>Sód [mg]</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 067,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 76,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 83 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,6 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,4 <b>Glukoza [g]</b> 15 <b>Fruktoza [g]</b> 15,9 <b>Laktoza [g]</b> 12,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,8 <b>Witamina A [mg]</b> 1719,6 <b>Witamina C [mg]</b> 91,2 <b>WW [Por]</b> 25,2 <b>Sód [mg]</b> 1787,4</p>
--------------------------	-----------------------------	--	--	--	--	--

<p>2026-05-01 piątek</p>	<p>Łatwostrawna Szprotawa</p>	<p>Kasza manna na mleku 350 ml                  Wędlina                  Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Pomidor 90 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 100 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Liść salaty 5 g                  Waga porcji [g]: 820  <b>Wartość energetyczna[kcal] 862,2</b>  <b>Białko ogółem [g] 30,6</b>  <b>Tłuszcz [g] 23</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 132,9</b>  <b>Sól [g] 1,5</b>                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3                  Glukoza [g] 12,7                  Frukttoza [g] 12,9                  Laktoza [g] 11,8                  Błonnik pokarmowy [g] 7                  suma cukrów prostych [g] 53,1                  Witamina A [mg] 306,4                  Witamina C [mg] 36,3                  WW [Por] 13,4                  Sód [mg] 613,5</p>	<p>Zupa ryżowa 350 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Filet z ryby morszczuk parowany 80 g                  Sos grecki 100 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Waga porcji [g]: 1150  <b>Wartość energetyczna[kcal] 739,8</b>  <b>Białko ogółem [g] 24,8</b>  <b>Tłuszcz [g] 27,3</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 102,7</b>  <b>Sól [g] 2,8</b>                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1                  Glukoza [g] 3,8                  Frukttoza [g] 5,3                  Laktoza [g] 0,1                  Błonnik pokarmowy [g] 12,1                  suma cukrów prostych [g] 28,9                  Witamina A [mg] 939,3                  Witamina C [mg] 55                  WW [Por] 10,3                  Sód [mg] 1087,8</p>		<p>Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ srednio rozdrobniona 50 g                  Pomidor 90 g                  Liść salaty 5 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 100 g                  Masło roślinne 30% tłuszczu 15 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt                  Waga porcji [g]: 446  <b>Wartość energetyczna[kcal] 425,8</b>  <b>Białko ogółem [g] 15</b>  <b>Tłuszcz [g] 8,8</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 69,8</b>  <b>Sól [g] 1,7</b>                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,1                  Glukoza [g] 1,2                  Frukttoza [g] 1,4                  Laktoza [g] 0,2                  Błonnik pokarmowy [g] 5,2                  suma cukrów prostych [g] 5,5                  Witamina A [mg] 218,9                  Witamina C [mg] 23,6                  WW [Por] 7                  Sód [mg] 8,7</p>	<p>Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt                  Waga porcji [g]: 1  <b>Wartość energetyczna[kcal] 1</b>  <b>Białko ogółem [g]</b>  <b>Tłuszcz [g]</b>  <b>Węglowodany ogółem [g]</b>  <b>Sól [g]</b>                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]                  Glukoza [g]                  Frukttoza [g]                  Laktoza [g]                  Błonnik pokarmowy [g]                  suma cukrów prostych [g]                  Witamina A [mg]                  Witamina C [mg]                  WW [Por]                  Sód [mg]</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] 2 027,8</b>  <b>Białko ogółem [g] 70,4</b>  <b>Tłuszcz [g] 59,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 305,4</b>  <b>Sól [g] 6</b>                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5                  Glukoza [g] 17,7                  Frukttoza [g] 19,6                  Laktoza [g] 12,1                  Błonnik pokarmowy [g] 24,3                  suma cukrów prostych [g] 87,5                  Witamina A [mg] 1 464,6                  Witamina C [mg] 114,9                  WW [Por] 30,7                  Sód [mg] 1 710</p>
--------------------------	-------------------------------	---	--	--	---	--	--

2026-05-01 piątek

D.z ogr. i.przysw.węglowodanów Szprotawa

<p>Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 60 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g Waga porcji [g]: 785 <b>Wartość energetyczna[kcal] 678</b> <b>Białko ogółem [g] 32,1</b> <b>Tłuszcz [g] 31,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 58</b> <b>Sól [g] 3,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6</b> <b>Glukoza [g] 1,2</b> <b>Fruktoza [g] 1,4</b> <b>Laktoza [g] 0,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 6,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 5</b> <b>Witamina A [mg] 430,5</b> <b>Witamina C [mg] 22,4</b> <b>WW [Por] 5,8</b> <b>Sód [mg] 1 352,6</b></p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g Waga porcji [g]: 80 <b>Wartość energetyczna[kcal] 33,8</b> <b>Białko ogółem [g] 0,5</b> <b>Tłuszcz [g] 0,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 8,4</b> <b>Sól [g]</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>Glukoza [g] 1,3</b> <b>Fruktoza [g] 1,1</b> <b>Laktoza [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 6,9</b> <b>Witamina A [mg] 12</b> <b>Witamina C [mg] 23,1</b> <b>WW [Por] 0,8</b> <b>Sód [mg] 0,8</b></p>	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml Filet z ryby morszczuk parowany 80 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Waga porcji [g]: 1 050 <b>Wartość energetyczna[kcal] 670,9</b> <b>Białko ogółem [g] 22</b> <b>Tłuszcz [g] 31,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 77,9</b> <b>Sól [g] 2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3</b> <b>Glukoza [g] 2,1</b> <b>Fruktoza [g] 3,2</b> <b>Laktoza [g] 0,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 11,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 14,8</b> <b>Witamina A [mg] 1 144,2</b> <b>Witamina C [mg] 54,4</b> <b>WW [Por] 7,7</b> <b>Sód [mg] 792,4</b></p>	<p>Kefir rozlewany 150 g Waga porcji [g]: 200 <b>Wartość energetyczna[kcal] 75</b> <b>Białko ogółem [g] 5,1</b> <b>Tłuszcz [g] 3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 7,1</b> <b>Sól [g] 0,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8</b> <b>Glukoza [g]</b> <b>Fruktoza [g]</b> <b>Laktoza [g] 6,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] suma cukrów prostych [g] 6,2</b> <b>Witamina A [mg] 24</b> <b>Witamina C [mg]</b> <b>WW [Por] 0,8</b> <b>Sód [mg] 57</b></p>	<p>ser topiony 25g 25 g Rzodkiew biała 90 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło roślinne 30% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Waga porcji [g]: 590 <b>Wartość energetyczna[kcal] 493</b> <b>Białko ogółem [g] 19,8</b> <b>Tłuszcz [g] 16,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 58,7</b> <b>Sól [g] 3,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6</b> <b>Glukoza [g] 0,7</b> <b>Fruktoza [g] 0,4</b> <b>Laktoza [g] 0,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 6,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 3,7</b> <b>Witamina A [mg] 172,3</b> <b>Witamina C [mg] 13,6</b> <b>WW [Por] 5,9</b> <b>Sód [mg] 773,7</b></p>	<p>Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt Waga porcji [g]: 1 <b>Wartość energetyczna[kcal] 1</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>Tłuszcz [g]</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>Sól [g]</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>Glukoza [g]</b> <b>Fruktoza [g]</b> <b>Laktoza [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] suma cukrów prostych [g]</b> <b>Witamina A [mg]</b> <b>Witamina C [mg]</b> <b>WW [Por]</b> <b>Sód [mg]</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] 1 950,7</b> <b>Białko ogółem [g] 79,5</b> <b>Tłuszcz [g] 82,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 210,1</b> <b>Sól [g] 9,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3</b> <b>Glukoza [g] 5,3</b> <b>Fruktoza [g] 6,1</b> <b>Laktoza [g] 6,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 36,6</b> <b>Witamina A [mg] 1 783</b> <b>Witamina C [mg] 113,5</b> <b>WW [Por] 21</b> <b>Sód [mg] 2 976,5</b></p>
---	--	--	---	---	--	--

2026-05-01 piątek	Dzieci Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 350 ml Ser żółty Gouda 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g Bulka pszenna (75g) 75 g Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Waga porcji [g]: 925</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 023,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 39,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 39,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 156,1 <b>Sól [g]</b> 2,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,3 <b>Glukoza [g]</b> 12,7 <b>Fruktoza [g]</b> 12,9 <b>Laktoza [g]</b> 11,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,9 <b>Witamina A [mg]</b> 490,5 <b>Witamina C [mg]</b> 36,3 <b>WW [Por]</b> 15,7 <b>Sód [mg]</b> 1 272,7</p>	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml Filetr z morszczuka panierowany, pieczony 80 g Ziemniaki gotowane 230 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Waga porcji [g]: 1 050</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 703,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 21 <b>Tłuszcz [g]</b> 33 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 84,5 <b>Sól [g]</b> 1,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,8 <b>Glukoza [g]</b> 2,1 <b>Fruktoza [g]</b> 3,2 <b>Laktoza [g]</b> 0,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 12,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 15,2 <b>Witamina A [mg]</b> 1 105,8 <b>Witamina C [mg]</b> 54,5 <b>WW [Por]</b> 8,3 <b>Sód [mg]</b> 536,3</p>	<p>Galaretką owocową z jabłkiem 150 g Waga porcji [g]: 150</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 24,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 0,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 5,4 <b>Sól [g]</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>Glukoza [g]</b> 0,3 <b>Fruktoza [g]</b> 0,3 <b>Laktoza [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 0,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 5,2 <b>Witamina A [mg]</b> 0,3 <b>Witamina C [mg]</b> 6,1 <b>WW [Por]</b> 0,5 <b>Sód [mg]</b> 0,3</p>	<p>ser topiony 25g 25 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Rzodkiewka 90 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Waga porcji [g]: 570</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 494 <b>Białko ogółem [g]</b> 18,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 22,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 51,9 <b>Sól [g]</b> 2,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13 <b>Glukoza [g]</b> 0,7 <b>Fruktoza [g]</b> 0,4 <b>Laktoza [g]</b> 0,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 5,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 2,7 <b>Witamina A [mg]</b> 185,8 <b>Witamina C [mg]</b> 12,9 <b>WW [Por]</b> 5,2 <b>Sód [mg]</b> 363,4</p>	<p>Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt Waga porcji [g]: 1</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>Tłuszcz [g]</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>Sól [g]</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>Glukoza [g]</b> <b>Fruktoza [g]</b> <b>Laktoza [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> <b>suma cukrów prostych [g]</b> <b>Witamina A [mg]</b> <b>Witamina C [mg]</b> <b>WW [Por]</b> <b>Sód [mg]</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 245,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,9 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,1 <b>Glukoza [g]</b> 15,8 <b>Fruktoza [g]</b> 16,8 <b>Laktoza [g]</b> 12,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77 <b>Witamina A [mg]</b> 1 782,4 <b>Witamina C [mg]</b> 109,8 <b>WW [Por]</b> 29,7 <b>Sód [mg]</b> 2 172,7</p>
-------------------	------------------	---	---	--	---	--	---

<p>2026-05-02 sobota</p>	<p>Podstawowa Szprotawa</p>	<p>Kawa na mleku z cukrem 350 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Masło 82% tłuszczu 15 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Jajko gotowane 50 g Waga porcji [g]: 585 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 657,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 30,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 25,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 65,1 <b>Sól [g]</b> 1,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Glukoza [g] 1,2 Fruktoza [g] 1,5 Laktoza [g] 14,1 Błonnik pokarmowy [g] 6 suma cukrów prostych [g] 22,1 Witamina A [mg] 559,1 Witamina C [mg] 26 WW [Por] 6,6 Sód [mg] 729,1</p>	<p>Żurek 350 ml Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g Makaron pszenny gotowany 200 g Surówka z rzodkwi 75 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g Waga porcji [g]: 1200 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1112,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 33,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 117,2 <b>Sól [g]</b> 0,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,4 Glukoza [g] 4,1 Fruktoza [g] 5,3 Laktoza [g] 1,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,3 suma cukrów prostych [g] 20,1 Witamina A [mg] 1030,2 Witamina C [mg] 64,7 WW [Por] 11,8 Sód [mg] 358,5</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Wędlina poędwica miodowa drobiowa 20 g Waga porcji [g]: 665 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 387,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 23,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 10,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 47,1 <b>Sól [g]</b> 2,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 Glukoza [g] Fruktoza [g] Laktoza [g] 2,2 Błonnik pokarmowy [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 3,4 Witamina A [mg] 178,3 Witamina C [mg] 7 WW [Por] 4,7 Sód [mg] 1075,9</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g Waga porcji [g]: 100 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 61 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 1,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 8,2 <b>Sól [g]</b> 0,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9 Glukoza [g] Fruktoza [g] Laktoza [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,3 suma cukrów prostych [g] 5,5 Witamina A [mg] 19 Witamina C [mg] 9,9 WW [Por] 0,8 Sód [mg] 47</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2218,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 91 <b>Tłuszcz [g]</b> 96 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 237,6 <b>Sól [g]</b> 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 51,1 Witamina A [mg] 1786,6 Witamina C [mg] 107,6 WW [Por] 23,9 Sód [mg] 2210,5</p>
--------------------------	-----------------------------	---	--	---	---	--

<p>2026-05-02 sobota</p>	<p>Łatwostrawna Szprotawa</p>	<p>Ryż na mleku 350 ml                  Wędlina                  Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Jajko gotowane 50 g                  Liść sałaty 5 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 100 g                  Pomidor 90 g                  Waga porcji [g]: 595  <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 768,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 33  <b>Tłuszcz [g]</b> 26,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 97,5  <b>Sól [g]</b> 1,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4                  Glukoza [g] 1,2                  Fruktaza [g] 1,4                  Laktoza [g] 14,9                  Błonnik pokarmowy [g] 7                  suma cukrów prostych [g] 20,8                  Witamina A [mg] 554,8                  Witamina C [mg] 25,6                  WW [Por] 9,8                  Sód [mg] 601,1</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g                  Makaron pszenny gotowany 200 g                  Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 150 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Waga porcji [g]: 100  <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 901,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 34,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 36,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 113,2  <b>Sól [g]</b> 2,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,4                  Glukoza [g] 3,8                  Fruktaza [g] 5,4                  Laktoza [g] 0,6                  Błonnik pokarmowy [g] 10,5                  suma cukrów prostych [g] 19,1                  Witamina A [mg] 806,3                  Witamina C [mg] 74,8                  WW [Por] 11,4                  Sód [mg] 863</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g                  Pomidor 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 100 g                  Wędlina polędwica miodowa drobiowa 20 g                  Waga porcji [g]: 525  <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 411,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 23,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 10,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 54,6  <b>Sól [g]</b> 0,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4                  Glukoza [g] 1,2                  Fruktaza [g] 1,5                  Laktoza [g] 2,2                  Błonnik pokarmowy [g] 5,2                  suma cukrów prostych [g] 5,9                  Witamina A [mg] 253                  Witamina C [mg] 24                  WW [Por] 5,5                  Sód [mg] 187,3</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g                  Waga porcji [g]: 100  <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 61  <b>Białko ogółem [g]</b> 3,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 1,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 8,2  <b>Sól [g]</b> 0,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9                  Glukoza [g] Fruktaza [g]                  Laktoza [g] 3,1                  Błonnik pokarmowy [g] 0,3                  suma cukrów prostych [g] 5,5                  Witamina A [mg] 19                  Witamina C [mg] 9,9                  WW [Por] 0,8                  Sód [mg] 47</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 142,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 94,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 75,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,5  <b>Sól [g]</b> 4,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1                  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] 1 698,4</p>
--------------------------	-------------------------------	--	--	---	--	---

<p>2026-05-02 sobota</p> <p>D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żył 120 g Waga porcji [g]: 515 <b>Wartość energetyczna[kcal l] [kcal] 571,4</b> <b>Białko ogółem [g] 23,1</b> <b>Tłuszcz [g] 21</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 60,3</b> <b>Sól [g] 2,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3</b> <b>Glukoza [g] 1,2</b> <b>Fruktoza [g] 1,4</b> <b>Laktoza [g] 1,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 6,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 6,8</b> <b>Witamina A [mg] 485,4</b> <b>Witamina C [mg] 22,8</b> <b>WW [Por] 6,1</b> <b>Sód [mg] 1 022,3</b></p>	<p>Budyń na mleku bez cukru 200 ml Waga porcji [g]: 200 <b>Wartość energetyczna[kcal l] [kcal] 149,3</b> <b>Białko ogółem [g] 5,2</b> <b>Tłuszcz [g] 3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 25,5</b> <b>Sól [g] 0,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8</b> <b>Glukoza [g] 1,8</b> <b>Fruktoza [g] 1,8</b> <b>Laktoza [g] 7,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 15,9</b> <b>Witamina A [mg] 37,5</b> <b>Witamina C [mg] 1,6</b> <b>WW [Por] 2,6</b> <b>Sód [mg] 68,1</b></p>	<p>Żurek 350 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g Surówka z rzodkwi 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Waga porcji [g]: 1 100 <b>Wartość energetyczna[kcal l] [kcal] 1 075,1</b> <b>Białko ogółem [g] 34,3</b> <b>Tłuszcz [g] 51,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 122,7</b> <b>Sól [g] 1,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,4</b> <b>Glukoza [g] 4,3</b> <b>Fruktoza [g] 5,2</b> <b>Laktoza [g] 1,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 12</b> <b>suma cukrów prostych [g] 20,4</b> <b>Witamina A [mg] 1 243,3</b> <b>Witamina C [mg] 51,7</b> <b>WW [Por] 12,3</b> <b>Sód [mg] 487,9</b></p>	<p>Banan 160 g Waga porcji [g]: 160 <b>Wartość energetyczna[kcal l] [kcal] 119</b> <b>Białko ogółem [g] 1</b> <b>Tłuszcz [g] 0,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 23,7</b> <b>Sól [g]</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1</b> <b>Glukoza [g] 4,4</b> <b>Fruktoza [g] 3,7</b> <b>Laktoza [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 19,4</b> <b>Witamina A [mg] 8,1</b> <b>Witamina C [mg] 9,1</b> <b>WW [Por] 2,4</b> <b>Sód [mg] 1</b></p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Wędlina poędwica miodowa drobiowa 20 g Waga porcji [g]: 595 <b>Wartość energetyczna[kcal l] [kcal] 468,3</b> <b>Białko ogółem [g] 25,2</b> <b>Tłuszcz [g] 10,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 58,5</b> <b>Sól [g] 4,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8</b> <b>Glukoza [g] 9,8</b> <b>Fruktoza [g] 2,2</b> <b>Laktoza [g] 2,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 5,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 4,4</b> <b>Witamina A [mg] 169,7</b> <b>Witamina C [mg] 6,4</b> <b>WW [Por] 5,9</b> <b>Sód [mg] 1 486,1</b></p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g Waga porcji [g]: 150 <b>Wartość energetyczna[kcal l] [kcal] 63</b> <b>Białko ogółem [g] 4,3</b> <b>Tłuszcz [g] 2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 5,8</b> <b>Sól [g] 0,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2</b> <b>Glukoza [g] 1,2</b> <b>Fruktoza [g] 1,2</b> <b>Laktoza [g] 3,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 4,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 4,2</b> <b>Witamina A [mg] 16</b> <b>Witamina C [mg] 1</b> <b>WW [Por] 0,6</b> <b>Sód [mg] 63</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal l] [kcal] 2 446,1</b> <b>Białko ogółem [g] 93,1</b> <b>Tłuszcz [g] 88,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 296,5</b> <b>Sól [g] 8,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6</b> <b>Glukoza [g] 9,9</b> <b>Fruktoza [g] 10,3</b> <b>Laktoza [g] 15,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 71,1</b> <b>Witamina A [mg] 1 960</b> <b>Witamina C [mg] 92,6</b> <b>WW [Por] 29,9</b> <b>Sód [mg] 3 128,4</b></p>
---	--	---	--	--	--	--	--

2026-05-02 sobota	Dzieci Szprotawa	<p>Kawa na mleku z cukrem 350 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g Bułka pszenna (75g) 75 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Waga porcji [g]: 540</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal l] [kcal] 677,3</b> <b>Białko ogółem [g] 27,6</b> <b>Tłuszcz [g] 30,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 93,4</b> <b>Sól [g] 1,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7</b> <b>Glukoza [g] 1,2</b> <b>Fruktoza [g] 1,4</b> <b>Laktoza [g] 14,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 5,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 22,6</b> <b>Witamina A [mg] 356,2</b> <b>Witamina C [mg] 25,4</b> <b>WW [Por] 9,4</b> <b>Sód [mg] 1 067,4</b></p>	<p>Żurek 350 ml Makaron pszenny gotowany 200 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g Surówka z rzodkwi 75 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Waga porcji [g]: 1 200</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal l] [kcal] 1 078,9</b> <b>Białko ogółem [g] 33,9</b> <b>Tłuszcz [g] 54,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 117,2</b> <b>Sól [g] 0,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,2</b> <b>Glukoza [g] 4,1</b> <b>Fruktoza [g] 5,3</b> <b>Laktoza [g] 1,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 11,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 20,1</b> <b>Witamina A [mg] 1 030,2</b> <b>Witamina C [mg] 64,7</b> <b>WW [Por] 11,8</b> <b>Sód [mg] 358,5</b></p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 150 g Waga porcji [g]: 150</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal l] [kcal] 174,6</b> <b>Białko ogółem [g] 7,2</b> <b>Tłuszcz [g] 3,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 29,5</b> <b>Sól [g] 0,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8</b> <b>Glukoza [g] 1,2</b> <b>Fruktoza [g] 1,2</b> <b>Laktoza [g] 7,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 13,3</b> <b>Witamina A [mg] 38,5</b> <b>Witamina C [mg] 31,2</b> <b>WW [Por] 3</b> <b>Sód [mg] 68,6</b></p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Wędlina poędwica miodowa drobiowa 20 g Waga porcji [g]: 655</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal l] [kcal] 469,9</b> <b>Białko ogółem [g] 23,7</b> <b>Tłuszcz [g] 17,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 51,8</b> <b>Sól [g] 2,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2</b> <b>Glukoza [g] Fruktoza [g] Laktoza [g] 2,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 4,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 3,4</b> <b>Witamina A [mg] 183,2</b> <b>Witamina C [mg] 6,4</b> <b>WW [Por] 5,2</b> <b>Sód [mg] 1 076,2</b></p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g Waga porcji [g]: 100</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal l] [kcal] 61</b> <b>Białko ogółem [g] 3,7</b> <b>Tłuszcz [g] 1,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 8,2</b> <b>Sól [g] 0,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9</b> <b>Glukoza [g] Fruktoza [g] Laktoza [g] 3,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 0,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 5,5</b> <b>Witamina A [mg] 19</b> <b>Witamina C [mg] 9,9</b> <b>WW [Por] 0,8</b> <b>Sód [mg] 47</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal l] [kcal] 2 461,7</b> <b>Białko ogółem [g] 96,1</b> <b>Tłuszcz [g] 107,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 300,1</b> <b>Sól [g] 5,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8</b> <b>Glukoza [g] 6,5</b> <b>Fruktoza [g] 7,9</b> <b>Laktoza [g] 27,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,9</b> <b>Witamina A [mg] 1 627,1</b> <b>Witamina C [mg] 137,6</b> <b>WW [Por] 30,2</b> <b>Sód [mg] 2 617,7</b></p>
-------------------	------------------	--	--	--	---	---	---

2026-05-03 niedziela	Podstawowa Szprotawa	<p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml                  Wędlina filet zapiekany 40 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g                  Papryka trio gotowana 90 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Liść sałaty 5 g                  Waga porcji [g]: 585</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] 587,6</b>  <b>Białko ogółem [g] 24,3</b>                  Tłuszcz [g] 23,1                  Węglowodany ogółem [g] 68,4                  Sól [g] 2,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9                  Glukoza [g] 2                  Fruktaza [g] 2,4                  Laktoza [g] 8,7                  Błonnik pokarmowy [g] 6                  suma cukrów prostych [g] 23,3                  Witamina A [mg] 722,4                  Witamina C [mg] 140,1                  WW [Por] 6,9                  Sód [mg] 544,4</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g                  Sos pietruszkowy 100 g                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g                  Waga porcji [g]: 1300</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] 739</b>  <b>Białko ogółem [g] 37,6</b>                  Tłuszcz [g] 26,3                  Węglowodany ogółem [g] 91,8                  Sól [g] 0,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3                  Glukoza [g] 5,1                  Fruktaza [g] 6,1                  Laktoza [g] 2,1                  Błonnik pokarmowy [g] 11,8                  suma cukrów prostych [g] 22,9                  Witamina A [mg] 525,3                  Witamina C [mg] 117,6                  WW [Por] 9,2                  Sód [mg] 194,9</p>		<p>Ser żółty Gouda 40 g                  Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurczął 40 g                  Ogórek kiszony w plastry 90 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Liść sałaty 5 g                  Waga porcji [g]: 575</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] 470,7</b>  <b>Białko ogółem [g] 28,5</b>                  Tłuszcz [g] 18,4                  Węglowodany ogółem [g] 44,5                  Sól [g] 4,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2                  Glukoza [g] Fruktaza [g] Laktoza [g] 0,2                  Błonnik pokarmowy [g] 4,2                  suma cukrów prostych [g] 1,4                  Witamina A [mg] 267,9                  Witamina C [mg] 4,9                  WW [Por] 4,5                  Sód [mg] 1 617</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  Waga porcji [g]: 1</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] 68,4</b>  <b>Białko ogółem [g] 0,4</b>                  Tłuszcz [g] 0,2                  Węglowodany ogółem [g] 28,7                  Sól [g] 0,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,8                  Glukoza [g] 0,2                  Fruktaza [g] 0,2                  Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 0,8                  suma cukrów prostych [g] 25,8                  Witamina A [mg] 2                  Witamina C [mg] 1,1                  WW [Por] 2,9                  Sód [mg] 38</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] 1 865,7</b>  <b>Białko ogółem [g] 90,8</b>                  Tłuszcz [g] 68                  Węglowodany ogółem [g] 233,4                  Sól [g] 7,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4                  Glukoza [g] 7,9                  Fruktaza [g] 8,7                  Laktoza [g] 11                  Błonnik pokarmowy [g] 22,8                  suma cukrów prostych [g] 73,4                  Witamina A [mg] 1 517,6                  Witamina C [mg] 263,7                  WW [Por] 23,5                  Sód [mg] 2 394,3</p>
----------------------	----------------------	--	--	--	--	---	--

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-24 do dnia 2026-05-03 KUCHNIA OGÓLNA

<p>2026-05-03 niedziela</p> <p>Łatwostrawna Szprotawa</p>	<p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml                  Wędlina filet zapiekany 40 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g                  Pomidor 90 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 100 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Liść sałaty 5 g                  Waga porcji [g]: 665</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 591,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 24,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 22,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 71  <b>Sól [g]</b> 2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8                  Glukoza [g] 1,2                  Fruktaza [g] 1,4                  Laktoza [g] 8,7                  Błonnik pokarmowy [g] 5,3                  suma cukrów prostych [g] 21,4                  Witamina A [mg] 259,8                  Witamina C [mg] 23,4                  WW [Por] 7,1                  Sód [mg] 412</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 g                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g                  Sos pietruszkowy 100 g                  kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Waga porcji [g]: 1150</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 897,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 40,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 35,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 107,6  <b>Sól [g]</b> 0,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9                  Glukoza [g] 4,8                  Fruktaza [g] 6,2                  Laktoza [g] 2,8                  Błonnik pokarmowy [g] 11,9                  suma cukrów prostych [g] 24,8                  Witamina A [mg] 556,4                  Witamina C [mg] 126,8                  WW [Por] 10,8                  Sód [mg] 194,1</p>	<p>Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurczął 40 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Pomidor 90 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 100 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Liść sałaty 5 g                  Waga porcji [g]: 440</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 499,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 16  <b>Tłuszcz [g]</b> 8,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 89,9  <b>Sól [g]</b> 0,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,7                  Glukoza [g] 12,7                  Fruktaza [g] 12,9                  Laktoza [g] 0,2                  Błonnik pokarmowy [g] 6                  suma cukrów prostych [g] 40,9                  Witamina A [mg] 222,5                  Witamina C [mg] 33,8                  WW [Por] 9                  Sód [mg] 307,5</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  Waga porcji [g]: 1</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 68,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 0,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 0,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 28,7  <b>Sól [g]</b> 0,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,8                  Glukoza [g] 0,8                  Fruktaza [g] 0,2                  Laktoza [g] 0,8                  Błonnik pokarmowy [g] 0,8                  suma cukrów prostych [g] 25,8                  Witamina A [mg] 2                  Witamina C [mg] 1,1                  WW [Por] 2,9                  Sód [mg] 38</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 057  <b>Białko ogółem [g]</b> 81,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 66,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,2  <b>Sól [g]</b> 3,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4                  Glukoza [g] 19,5                  Fruktaza [g] 20,7                  Laktoza [g] 11,7                  Błonnik pokarmowy [g] 24                  suma cukrów prostych [g] 112,9                  Witamina A [mg] 1 040,7                  Witamina C [mg] 185,1                  WW [Por] 29,8                  Sód [mg] 951,6</p>
---	---	---	--	---	--

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">2026-05-03 niedziela</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa</p>	<p>Kakao na mleku bez cukru 250 ml                  Wędlina filet zapiekany 40 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g                  Papryka trio gotowana 90 g                  Chleb razowy psz-żył 120 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Liść sałaty 5 g                  Waga porcji [g]: 515  <b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 659,8  <b>Białko ogółem</b> [g] 28,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 24,6  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 73,6  <b>Sól</b> [g] 3,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14,8  <b>Glukoza</b> [g] 2  <b>Fruktoza</b> [g] 2,4  <b>Laktoza</b> [g] 11  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 7,3                  suma cukrów prostych [g] 18,1  <b>Witamina A</b> [mg] 734,9  <b>Witamina C</b> [mg] 140,6  <b>WW [Por]</b> 7,4  <b>Sód</b> [mg] 977,2</p>	<p>Kisiel bez cukru 200 ml                  Waga porcji [g]: 200  <b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 70,5  <b>Białko ogółem</b> [g]  <b>Tłuszcz</b> [g]  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 17,6  <b>Sól</b> [g]  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g]  <b>Glukoza</b> [g]  <b>Fruktoza</b> [g]  <b>Laktoza</b> [g]  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g]                  suma cukrów prostych [g] 12,1  <b>Witamina A</b> [mg]    <b>Witamina C</b> [mg] 0,1  <b>WW [Por]</b> 1,8  <b>Sód</b> [mg] 15,2</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g                  Sos pietruszkowy 100 g                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Waga porcji [g]: 1200  <b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 690,4  <b>Białko ogółem</b> [g] 36,7  <b>Tłuszcz</b> [g] 21  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 92,3  <b>Sól</b> [g] 0,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 8,9  <b>Glukoza</b> [g] 5,5  <b>Fruktoza</b> [g] 6  <b>Laktoza</b> [g] 2,1  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 11,2                  suma cukrów prostych [g] 24  <b>Witamina A</b> [mg] 525,2  <b>Witamina C</b> [mg] 108,5  <b>WW [Por]</b> 9,2  <b>Sód</b> [mg] 200,3</p>	<p>Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 100 g                  Waga porcji [g]: 100  <b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 135,6  <b>Białko ogółem</b> [g] 0,8  <b>Tłuszcz</b> [g] 10,2  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 11,7  <b>Sól</b> [g] 0,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 0,7  <b>Glukoza</b> [g] 1,2  <b>Fruktoza</b> [g] 1,1  <b>Laktoza</b> [g]  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 2,8                  suma cukrów prostych [g] 8,9  <b>Witamina A</b> [mg] 1286,7  <b>Witamina C</b> [mg] 2,6  <b>WW [Por]</b> 1,1  <b>Sód</b> [mg] 63,8</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g                  Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurczął 40 g                  Ogórek kiszony w plastry 50 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb razowy psz-żył 120 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Liść sałaty 5 g                  Waga porcji [g]: 505  <b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 546,5  <b>Białko ogółem</b> [g] 30,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 18,9  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 55,2  <b>Sól</b> [g] 4,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14,4  <b>Glukoza</b> [g]  <b>Fruktoza</b> [g]  <b>Laktoza</b> [g] 0,2  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 5,3                  suma cukrów prostych [g] 2,4  <b>Witamina A</b> [mg] 259,7  <b>Witamina C</b> [mg] 3  <b>WW [Por]</b> 5,5  <b>Sód</b> [mg] 1689,9</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  Waga porcji [g]: 1  <b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 68,4  <b>Białko ogółem</b> [g] 0,4  <b>Tłuszcz</b> [g] 0,2  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 28,7  <b>Sól</b> [g] 0,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g]  <b>Glukoza</b> [g] 0,8  <b>Fruktoza</b> [g] 0,2  <b>Laktoza</b> [g]  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 0,8                  suma cukrów prostych [g] 25,8  <b>Witamina A</b> [mg] 2  <b>Witamina C</b> [mg] 1,1  <b>WW [Por]</b> 2,9  <b>Sód</b> [mg] 38</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2171,2  <b>Białko ogółem</b> [g] 96,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 279,1  <b>Sól</b> [g] 9,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 38,8  <b>Glukoza</b> [g] 9,5  <b>Fruktoza</b> [g] 9,7  <b>Laktoza</b> [g] 13,3  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,4                  suma cukrów prostych [g] 91,3  <b>Witamina A</b> [mg] 2808,5  <b>Witamina C</b> [mg] 255,9  <b>WW [Por]</b> 27,9  <b>Sód</b> [mg] 2984,4</p>
--	---	--	---	--	--	--	---

2026-05-03 niedziela	Dzieci Szprotawa	<p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml                  Wędlina filet zapiekany 40 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g                  Papryka trio gotowana 90 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g                  Liść sałaty 5 g                  Waga porcji [g]: 590</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] 620,4</b>  <b>Białko ogółem [g] 25,4</b>                  Tłuszcz [g] 27,2                  Węglowodany ogółem [g] 97,3                  Sól [g] 2,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2                  Glukoza [g] 2                  Fruktaza [g] 2,4                  Laktoza [g] 8,7                  Błonnik pokarmowy [g] 5,4                  suma cukrów prostych [g] 23,9                  Witamina A [mg] 722,4                  Witamina C [mg] 140,1                  WW [Por] 9,8                  Sód [mg] 923,4</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g                  Sos pietruszkowy 100 g                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g                  Waga porcji [g]: 1300</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] 739</b>  <b>Białko ogółem [g] 37,6</b>                  Tłuszcz [g] 26,3                  Węglowodany ogółem [g] 91,8                  Sól [g] 0,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3                  Glukoza [g] 5,1                  Fruktaza [g] 6,1                  Laktoza [g] 2,1                  Błonnik pokarmowy [g] 11,8                  suma cukrów prostych [g] 22,9                  Witamina A [mg] 525,3                  Witamina C [mg] 117,6                  WW [Por] 9,2                  Sód [mg] 194,9</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g                  Waga porcji [g]: 120</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] 88,7</b>  <b>Białko ogółem [g] 0,5</b>                  Tłuszcz [g] 0,5                  Węglowodany ogółem [g] 15                  Sól [g]                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]                  Glukoza [g] 2,5                  Fruktaza [g] 6,7                  Laktoza [g]                  Błonnik pokarmowy [g] 2,5                  suma cukrów prostych [g] 12                  Witamina A [mg] 5                  Witamina C [mg] 11,4                  WW [Por] 1,5                  Sód [mg] 2,5</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g                  Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurczął 40 g                  Ogórek kiszony w plastry 50 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Liść sałaty 5 g                  Waga porcji [g]: 575</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] 488,5</b>  <b>Białko ogółem [g] 28,7</b>                  Tłuszcz [g] 18,5                  Węglowodany ogółem [g] 48,4                  Sól [g] 3,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2                  Glukoza [g]                  Fruktaza [g]                  Laktoza [g] 0,2                  Błonnik pokarmowy [g] 4,4                  suma cukrów prostych [g] 1,5                  Witamina A [mg] 259,7                  Witamina C [mg] 3                  WW [Por] 4,9                  Sód [mg] 1279,5</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  Waga porcji [g]: 1</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] 68,4</b>  <b>Białko ogółem [g] 0,4</b>                  Tłuszcz [g] 0,2                  Węglowodany ogółem [g] 28,7                  Sól [g] 0,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]                  Glukoza [g] 0,8                  Fruktaza [g] 0,2                  Laktoza [g]                  Błonnik pokarmowy [g] 0,8                  suma cukrów prostych [g] 25,8                  Witamina A [mg] 2                  Witamina C [mg] 1,1                  WW [Por] 2,9                  Sód [mg] 38</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] 2 005</b>  <b>Białko ogółem [g] 92,6</b>                  Tłuszcz [g] 72,7                  Węglowodany ogółem [g] 281,2                  Sól [g] 6,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7                  Glukoza [g] 10,4                  Fruktaza [g] 15,4                  Laktoza [g] 11                  Błonnik pokarmowy [g] 24,9                  suma cukrów prostych [g] 86,1                  Witamina A [mg] 1 514,4                  Witamina C [mg] 273,2                  WW [Por] 28,3                  Sód [mg] 2 438,3</p>
----------------------	------------------	--	--	--	---	--	--