

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-25 do dnia 2026-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-03-25 środa	Podstawowa Szprotawa	<p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina połędwica miódowa drobiowa 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 90 g</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ)</p>			<p>Pasta z zielonego groszku 50 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio 40 g rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 133,8 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 87,1 Witamina A [mg] 1 968,6 Witamina C [mg] 73,6 WW [Por] 34,7 Sód [mg] 2 430,6</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina połędwica miódowa drobiowa 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER)</p>			<p>Twaróg - plastry 30 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio 40 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 90 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 932,6 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 80,6 Witamina A [mg] 2 435,4 Witamina C [mg] 97,6 WW [Por] 27,9 Sód [mg] 2 069,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-25 do dnia 2026-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-25 środa	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Wędlina polędwica miodowa drobiowa 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z zielonego groszku 50 g Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 299,7 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 392,9 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 17,1 Laktoza [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 97,1 Witamina A [mg] 835,5 Witamina C [mg] 128 WW [Por] 39,4 Sód [mg] 2 591,8
	Dzieci Szprotawa	Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina polędwica miodowa drobiowa 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z zielonego groszku 50 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 315,5 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 367,6 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 15,6 Laktoza [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 99 Witamina A [mg] 1 987,1 Witamina C [mg] 85 WW [Por] 37 Sód [mg] 2 372

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-25 do dnia 2026-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-26 czwartek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Paprykarz/ 40% łosoś 40 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (GLUT PSZ)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 90 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 180,7 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 317 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Glukoza [g] 16,3 Fruktoza [g] 17,2 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 91 Witamina A [mg] 1 747,5 Witamina C [mg] 124,3 WW [Por] 31,7 Sód [mg] 3 512,2</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 50 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Marchew w kostkę gotowana 150 g</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 50 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 030,3 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Glukoza [g] 16,9 Fruktoza [g] 18,2 Laktoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 92,5 Witamina A [mg] 3 240,6 Witamina C [mg] 107,5 WW [Por] 28,3 Sód [mg] 2 027,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-25 do dnia 2026-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-26 czwartek	D.z ogr.t.przysw.węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Paprykarz/ 40% łośoś 40 g (RYBY) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plastry 90 g Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 150 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g</p>	<p>Maślanka 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 50 g Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 20 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 040,2 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 57,1 Witamina A [mg] 815,4 Witamina C [mg] 120,6 WW [Por] 28,6 Sód [mg] 3 542,6</p>
	Dzieci Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Herbata b/cukru 250 ml Paprykarz/ 40% łośoś 40 g (RYBY) Liść sałaty 5 g Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 90 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 803,9 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 414,1 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Glukoza [g] 16,3 Fruktoza [g] 17,2 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 111,1 Witamina A [mg] 1 890 Witamina C [mg] 132,3 WW [Por] 41,5 Sód [mg] 3 881,1</p>

2026-03-27 piątek	Podstawowa Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Wędlna szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filetr z morszczuka panierowany, pieczony 80 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>		<p>Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb bałnowoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Rzodkiewka 90 g Herbata b/cukru 250 ml Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,3 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 4,4 Fruktoza [g] 5,6 Laktoza [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 50,4 Witamina A [mg] 1 913,5 Witamina C [mg] 85,4 WW [Por] 28,6 Sód [mg] 2 609,1</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlna szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet rybny z łososia parowany 80 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana z ziołami 100 g</p>		<p>Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,9 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 8,6 Laktoza [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 55,8 Witamina A [mg] 1 684,4 Witamina C [mg] 99,2 WW [Por] 28,6 Sód [mg] 3 000,4</p>

Jadłospis za okres od dnia 2026-03-25 do dnia 2026-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-27 piątek	Dz. z ogr. l.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 55 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet rybny z lososia parowany 80 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g	Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Rzodkiewka 50 g Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 277,7 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 278,1 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 63 Witamina A [mg] 2 271,2 Witamina C [mg] 103,7 WW [Por] 27,7 Sód [mg] 3 444,4
	Dzieci Szprotawa	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUT PSZ) Ogórek kiszony 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z morszczuka panierowany, pieczony 80 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g	Jogurt truskawkowy 100 g (MLEKO)	Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Rzodkiewka 50 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 400,2 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 55,4 Witamina A [mg] 1 939,8 Witamina C [mg] 95,9 WW [Por] 32,4 Sód [mg] 2 801,3	

2026-03-28 sobota	Podstawowa Szprotawa	<p>Kawa na mleku 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Papryka trio gotowana 90 g</p>		<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (SELER, GLUT PSZ) surówka z białej kapusty 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pasta z makreli wędzonej, jajka i ogórka kiszzonego 40 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM)</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 090,2 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 237,5 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 67,6 Witamina A [mg] 9 595,4 Witamina C [mg] 268,4 WW [Por] 23,7 Sód [mg] 2 831,4</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kawa na mleku 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Chleb bałnowoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g</p>		<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g</p>		<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 966,9 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 237 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Glukoza [g] 4,5 Fruktoza [g] 6,1 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 64,7 Witamina A [mg] 1 225,3 Witamina C [mg] 96,3 WW [Por] 23,7 Sód [mg] 2 694,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-25 do dnia 2026-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-28 sobota	D z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa na mleku 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Papryka trio gotowana 90 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (SELER, GLUT PSZ) surówka z białej kapusty 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej, jajka i ogórka kiszzonego 40 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Ogórek kiszony 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 30% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 311,8 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 14,1 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 93,1 Witamina A [mg] 2 237,9 Witamina C [mg] 257,2 WW [Por] 32,8 Sód [mg] 3 023,9</p>
	Dzieci Szprotawa	<p>Kawa na mleku 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>		<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (SELER, GLUT PSZ) surówka z białej kapusty 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Pasta z makreli wędzonej, jajka i ogórka kiszzonego 40 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM)</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 515,1 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 333 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Glukoza [g] 13,2 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 14,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 94,1 Witamina A [mg] 2 457,1 Witamina C [mg] 273,9 WW [Por] 33,3 Sód [mg] 2 997,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-25 do dnia 2026-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-29 niedziela	Podstawowa Szprotawa	<p>Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z białej fasoli 40 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>		<p>Zupa krupnik z ziemniakami 350 g (SELER, GLUT JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER)</p>		<p>Wędlina filet zapiekany 60 g ser topiony 25g 25 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 069,3 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 240,5 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 59,8 Witamina A [mg] 2 638,1 Witamina C [mg] 217,4 WW [Por] 24 Sód [mg] 2 306,5</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO) Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 350 g (SELER, GLUT JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Wędlina filet zapiekany 60 g Pomidor 90 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 979,9 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 228,2 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 10,8 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 54 Witamina A [mg] 1 343,8 Witamina C [mg] 131,1 WW [Por] 22,9 Sód [mg] 1 696,3</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-25 do dnia 2026-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-29 niedziela	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z białej fasoli 40 g Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Gruszka 150 g	Zupa krupnik z ziemniakami 350 g (SELER, GLUT JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Koktajl jogurtowo truskawkowo-banany 100 g (MLEKO)	ser topiony 25g 25 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina filet zapiekany 40 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 347,7 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 18,8 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 86,1 Witamina A [mg] 3 539,7 Witamina C [mg] 223,7 WW [Por] 31,5 Sód [mg] 2 529,2
	Dzieci Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z białej fasoli 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Zupa krupnik z ziemniakami 350 g (SELER, GLUT JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER)	Koktajl jogurtowo truskawkowo-banany 100 g (MLEKO)	ser topiony 25g 25 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 125,3 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 252,4 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 62,6 Witamina A [mg] 2 640,4 Witamina C [mg] 236,5 WW [Por] 25,3 Sód [mg] 2 634

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-25 do dnia 2026-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-30 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Pasztet wieprzowo drobiowy 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Marchewka mini gotowana 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>		<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g (JAJA) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułką tarta i olejem 150 g (GLUT PSZ) Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>		<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Gzik z zieleniną 50 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Rzodkiew biała plastry 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 288 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 61,8 Witamina A [mg] 3 423,6 Witamina C [mg] 113,7 WW [Por] 31 Sód [mg] 1 885,1</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak liściasty gotowany 100 g (MLEKO) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Gzik z zieleniną 50 g (MLEKO) Pomidor 50 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 239,3 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 52,6 Witamina A [mg] 2 923,5 Witamina C [mg] 126,1 WW [Por] 28,9 Sód [mg] 2 249,6</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-25 do dnia 2026-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-30 poniedziałek	D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa na mleku 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kisiel bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułką tarta i olejem 150 g (GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Gzik z zieleniną 50 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło roślinne 30% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Rzodkiew biała plastry 90 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 411,3 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Glukoza [g] 5,8 Fruktaza [g] 7,7 Laktoza [g] 19 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 78,1 Witamina A [mg] 1 185 Witamina C [mg] 111,2 WW [Por] 33,5 Sód [mg] 2 487,6</p>
	Dzieci Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Paszтет wieprzowo drobiowy 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Marchewka mini gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g (JAJA) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułką tarta i olejem 150 g (GLUT PSZ) Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Gzik z zieleniną 50 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Rzodkiew biała plastry 90 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 617,6 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 365,5 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8 Glukoza [g] 6,7 Fruktaza [g] 8,2 Laktoza [g] 20,6 Blonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 68,9 Witamina A [mg] 3 065,5 Witamina C [mg] 114,1 WW [Por] 36,5 Sód [mg] 2 184,7</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-25 do dnia 2026-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-31 wtorek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLEKO) Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Wędlina szynkowa Jana 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 ml</p>		<p>Zupa brokułowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g</p>		<p>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 40 g (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 166 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 79,8 Witamina A [mg] 1 436,8 Witamina C [mg] 114,1 WW [Por] 34,7 Sód [mg] 2 362,5</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLEKO) Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Wędlina szynkowa Jana 40 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g</p>		<p>Zupa brokułowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g</p>		<p>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 189,2 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 87,9 Witamina A [mg] 1 388,3 Witamina C [mg] 98,3 WW [Por] 32,9 Sód [mg] 2 776,2</p>

2026-03-31 wtorek	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa brokułowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo truskawkowo-banany 150 g (MLEKO)	Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 ml Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 40 g (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 145,1 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 14,6 Laktoza [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 89,3 Witamina A [mg] 1 446,4 Witamina C [mg] 158 WW [Por] 35,5 Sód [mg] 2 731,2
	Dzieci Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLEKO) Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa brokułowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 75 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g	Koktajl jogurtowo truskawkowo-banany 150 g (MLEKO)	Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Rzodkiew biała 90 g Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 40 g (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 475,1 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 386,6 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 92,8 Witamina A [mg] 1 463,8 Witamina C [mg] 144,8 WW [Por] 38,9 Sód [mg] 2 683,5	

2026-04-01 środa	Podstawowa Szprotawa	<p>Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA)</p>		<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (SELER)</p>		<p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g</p>	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 887,1 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 248 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Glukoza [g] 7,6 Fruktaza [g] 9,5 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 50,9 Witamina A [mg] 2 088,1 Witamina C [mg] 245,7 WW [Por] 25 Sód [mg] 3 121,2</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 90 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)</p>		<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 100 g (SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER)</p>		<p>Wędliana szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 20 g Pomidor 90 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt</p>	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 919,1 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 266,4 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Glukoza [g] 6,9 Fruktaza [g] 9,3 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 56,2 Witamina A [mg] 1 635,7 Witamina C [mg] 124,5 WW [Por] 26,9 Sód [mg] 1 889</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-25 do dnia 2026-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-01 środa	D. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	<p>Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka trio gotowana 90 g Herbata b/cukru 250 ml Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)</p>	<p>Kisiel bez cukru 150 ml</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER)</p>	<p>Mandarynka 1 szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 30% tłuszczu 15 g Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 261,9 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 10,6 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 73,7 Witamina A [mg] 2 094,4 Witamina C [mg] 268,3 WW [Por] 33 Sód [mg] 3 399,2</p>
	Dzieci Szprotawa	<p>Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Papryka trio gotowana 90 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (SELER)</p>	<p>Mandarynka 1 szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Herbata b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 206,3 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 10,6 Laktoza [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 58,7 Witamina A [mg] 2 113,6 Witamina C [mg] 268,8 WW [Por] 30,6 Sód [mg] 3 414,7</p>	

2026-04-02 czwartek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza jaglana na mleku 350 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pieczeń mięsowa wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 30 g (SOJA) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos pomidorowy z ciecierzycą 150 g (SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa ze słonecznikiem 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 10 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 963,3 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Glukoza [g] 12,8 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 74,1 Witamina A [mg] 2 910,1 Witamina C [mg] 228,1 WW [Por] 28,9 Sód [mg] 2 558</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza jaglana na mleku 350 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Marchew gotowana 100 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 019,3 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 267,2 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 66,9 Witamina A [mg] 2 460,6 Witamina C [mg] 114,4 WW [Por] 26,8 Sód [mg] 1 494,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-25 do dnia 2026-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-02 czwartek	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa na mleku 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 50 g (SOJA) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos pomidorowy z ciecierzycą 150 g (SELER) Ryż brązowy gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 100 g</p>	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<p>Pasta twarogowa ze słonecznikiem 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 30% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)</p>	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 327,6 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 394,9 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Glukoza [g] 13,4 Fruktoza [g] 14,3 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 102 Witamina A [mg] 2 533,5 Witamina C [mg] 230 WW [Por] 39,6 Sód [mg] 2 730,4</p>
	Dzieci Szprotawa	<p>Kasza jaglana na mleku 350 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 50 g (SOJA) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g</p>		<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos pomidorowy z ciecierzycą 150 g (SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g</p>	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	<p>Pasta twarogowa ze słonecznikiem 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)</p>	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 332,3 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Glukoza [g] 22,3 Fruktoza [g] 19,7 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 109,5 Witamina A [mg] 2 900,1 Witamina C [mg] 245,3 WW [Por] 35,4 Sód [mg] 3 006,4</p>

2026-04-03 piątek	Podstawowa Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ser topiony/ ser 50% 25 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 90 g Liść salaty 5 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej bez cukru 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kotlet rybny z łososia smażony 80 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ)</p>		<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść salaty 53 g Ogórek kiszony 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 424,6 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 112,7 Węglowodany ogółem [g] 266,8 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,1 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 14,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 53,2 Witamina A [mg] 2 852,6 Witamina C [mg] 214,7 WW [Por] 26,6 Sód [mg] 4 275,8</p>
2026-04-03 piątek	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 90 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Liść salaty 5 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet rybny z łososia parowany 80 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g</p>		<p>Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść salaty 5 g Pomidor 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 507,4 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 319 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Glukoza [g] 17,2 Fruktoza [g] 19,1 Laktoza [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 104,5 Witamina A [mg] 1 413,7 Witamina C [mg] 108,4 WW [Por] 32,1 Sód [mg] 3 131,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-25 do dnia 2026-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-03 piątek	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa na mleku 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Papryka trio gotowana 90 g Ser topiony/ ser 50% 25 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa pomidorowa z makaronem brązowym 350 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) 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 (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 30% tłuszczu 15 g Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1 szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] 2 450,4 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 111 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,6 Glukoza [g] 13,3 Fruktaza [g] 22,8 Laktoza [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 97,8 Witamina A [mg] 2 743,1 Witamina C [mg] 230,5 WW [Por] 27 Sód [mg] 3 815,9</p>
	Dzieci Szprotawa	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 90 g Ser topiony/ ser 50% 25 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kotlec rybny z łososia smażony 80 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ)</p>	<p>Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1 szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] 2 686,2 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 119,7 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,5 Glukoza [g] 7,8 Fruktaza [g] 9,2 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 65 Witamina A [mg] 2 697 Witamina C [mg] 208,7 WW [Por] 30,7 Sód [mg] 4 485,3</p>