

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-23 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-14 czwartek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza jaglana na mleku 350 g Dżem truskawkowy 1szt 20 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna (75g) 75 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść salaty 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 g Gulasz z ciecierzycy z warzywami 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Pasta twarogowa ze słonecznikiem 60 g Ogórek kiszony 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść salaty 10 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurczął 20 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,4 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 271,2 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Glukoza [g] 20,5 Fruktoza [g] 16,4 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 84,6 Witamina A [mg] 1 888,7 Witamina C [mg] 253,5 WW [Por] 27,4 Sód [mg] 2 575,4
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza jaglana na mleku 150 g Dżem truskawkowy 1szt 20 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść salaty 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 200 g Gulasz z ciecierzycy z warzywami 100 g Kasza jęczmienna gotowana 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 100 g	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Pasta twarogowa ze słonecznikiem 60 g Ogórek kiszony 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 10 g Liść salaty 10 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurczął 40 g Chleb razowy psz-żył 35 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 500,7 Białko ogółem [g] 63,9 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 201,9 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Glukoza [g] 17,6 Fruktoza [g] 15,2 Laktoza [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 68 Witamina A [mg] 1 443,2 Witamina C [mg] 219,2 WW [Por] 20,4 Sód [mg] 2 468,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-14 czwartek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza jaglana na mleku 150 g Dżem truskawkowy 1szt 20 g Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 5 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Liść salaty 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 150 g Kurczak w sosie śmietanowo-brokułowym 80 g Kasza jęczmienna gotowana 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchew gotowana 50 g	Galaretki owocowa z jabłkiem 150 g	Pasta twarogowa ze słońcem 40 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 5 g Liść salaty 10 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 075,3 Białko ogółem [g] 49,2 Tłuszcz [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 106,1 Sól [g] 1,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 13,5 Laktoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 58,8 Witamina A [mg] 1 239 Witamina C [mg] 78,1 WW [Por] 10,7 Sód [mg] 561
2026-05-15 piątek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 350 ml Bulka pszenna (75g) 75 g Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g Masło 82% tłuszczu 15 g Papryka trio gotowana 90 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Pulpet rybny z łosia parowany 80 g	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g	Salatka jarzynowa (Grześ) 50 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło 82% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 20 g Ogórek kiszony 90 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,6 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 246,3 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 43,9 Witamina A [mg] 2 879,6 Witamina C [mg] 243,8 WW [Por] 24,7 Sód [mg] 3 939
2026-05-15 piątek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 150 ml Bulka pszenna (75g) 75 g Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g Masło 82% tłuszczu 10 g Papryka trio gotowana 90 g Liść salaty 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem 200 g Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Pulpet rybny z łosia parowany 80 g	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g	Salatka jarzynowa (Grześ) 40 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 20 g Ogórek kiszony 90 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 723,5 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 164,2 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 7,1 Laktoza [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 31,3 Witamina A [mg] 2 223,6 Witamina C [mg] 224,7 WW [Por] 16,5 Sód [mg] 3 300,1

2026-05-15 piątek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 150 ml Chleb bałtownoski psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 5 g Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g Pomidor 50 g Liść salaty 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem 150 g Pulpet rybny z łososia parowany 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 50 g Buraczki gotowane bez dodatków 50 g	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 100 g	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g Masło 82% tłuszczu 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g Pomidor 50 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 130,8 Białko ogółem [g] 60,8 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 88,4 Sól [g] 3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Glukoza [g] 4 Fruktoza [g] 5 Laktoza [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 11 suma cukrów prostych [g] 28 Witamina A [mg] 821,2 Witamina C [mg] 77 WW [Por] 9 Sód [mg] 1 217,5
2026-05-16 sobota	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	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 salaty 10 g	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 kalafor gotowany z olejem rzepakowym 75 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,3 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 15,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 79,8 Witamina A [mg] 2 295,1 Witamina C [mg] 102,8 WW [Por] 26,2 Sód [mg] 3 604,1
2026-05-16 sobota	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa na mleku 150 ml Parówki sokoliki z mięsa drobiowo wieprzowe 70 g Ketchup 15 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 82% tłuszczu 10 g Pomidor 90 g Liść salaty 10 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 200 ml Kasza gryczana gotowana 120 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 100 g kalafor gotowany z olejem rzepakowym 50 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 648,6 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 193,8 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Glukoza [g] 4,6 Fruktoza [g] 5 Laktoza [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 59,7 Witamina A [mg] 1 624,5 Witamina C [mg] 78,2 WW [Por] 19,5 Sód [mg] 2 895,8

2026-05-16 sobota	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kawa na mleku 150 ml Parówki sokoliki z mięsa drobiowo wieprzowe 35 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g Masło 82% tłuszczu 5 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 150 ml Ziemniaki gotowane 100 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 75 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g Masło 82% tłuszczu 5 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 119,8 Białko ogółem [g] 51,8 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 103 Sól [g] 2,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Glukoza [g] 3,9 Fruktoza [g] 4,1 Laktoza [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 51,2 Witamina A [mg] 562,6 Witamina C [mg] 82,6 WW [Por] 10,4 Sód [mg] 1 085
2026-05-17 niedziela	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Wędlina polędwica 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 bałtownoski psz-żyt 60 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Kakao na mleku bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem nitki 350 g Udko z kurczaka pieczone 1szt 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g Sos pieczeniowy 100 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 60 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Dżem truskawkowy 1szt 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,8 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 184,7 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Glukoza [g] 14,7 Fruktoza [g] 15,8 Laktoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 66,9 Witamina A [mg] 1 596,9 Witamina C [mg] 328,2 WW [Por] 18,6 Sód [mg] 1 642
2026-05-17 niedziela	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Wędlina polędwica miodowa drobiowa 20 g Jajko gotowane 50 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Kakao na mleku bez cukru 150 ml	Rosół z makaronem nitki 200 g Udko z kurczaka pieczone 1szt 80 g Ziemniaki gotowane 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g Sos pieczeniowy 50 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Dżem truskawkowy 1szt 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 645,8 Białko ogółem [g] 67,8 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 145,4 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Glukoza [g] 13,1 Fruktoza [g] 13,9 Laktoza [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 61 Witamina A [mg] 1 254,7 Witamina C [mg] 200,2 WW [Por] 14,8 Sód [mg] 1 406,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-17 niedziela	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Wędlina połówkowa miodowa drobiowa 20 g Jajko gotowane 50 g Masło 82% tłuszczu 5 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g Kakao na mleku bez cukru 150 ml	Rosół z makaronem nitki 200 g Potrawka drobiowa z kurczaka 80 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g Masło 82% tłuszczu 5 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Dżem truskawkowy 1szt 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Liść sałaty 10 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 139 Białko ogółem [g] 59,5 Tłuszcz [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 102,7 Sól [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Glukoza [g] 11,8 Fruktoza [g] 12,7 Laktoza [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 53,1 Witamina A [mg] 857,2 Witamina C [mg] 70,3 WW [Por] 10,4 Sód [mg] 904,3
2026-05-18 poniedziałek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	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-żył 30 g	zupa szpinakowa 350 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Dyńa gotowana z olejem i ziołami 150 g Ziemniaki gotowane 200 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,7 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 269,6 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Glukoza [g] 3,1 Fruktoza [g] 4,2 Laktoza [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 69 Witamina A [mg] 1 170,3 Witamina C [mg] 76,2 WW [Por] 27 Sód [mg] 4 096
2026-05-18 poniedziałek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 150 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 10 g	zupa szpinakowa 200 g Gulasz z szynki wieprzowej 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Dyńa gotowana z olejem i ziołami 100 g Ziemniaki gotowane 120 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 35 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 549,7 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 193,8 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Glukoza [g] 2,3 Fruktoza [g] 3 Laktoza [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 52,3 Witamina A [mg] 798,3 Witamina C [mg] 48,3 WW [Por] 19,5 Sód [mg] 3 437,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-18 poniedziałek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 150 g Wędlina filet zapiekany 40 g Pasta twarogowa 40 g Liść sałaty 10 g Cukinia w plstrach gotowana z ziołami 50 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Masło 82% tłuszczu 5 g	zupa szpinakowa 150 g Gulasz z szynki wieprzowej 80 g Kompot owocowy b/c 250 ml Dyńa gotowana z olejem i ziołami 50 g Ziemniaki gotowane 100 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 047,3 Białko ogółem [g] 48,6 Tłuszcz [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 109 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Glukoza [g] 2,9 Fruktoza [g] 3,7 Laktoza [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 53,3 Witamina A [mg] 525,1 Witamina C [mg] 48,7 WW [Por] 10,9 Sód [mg] 1 229,3
2026-05-19 wtorek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	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 Bułka pszenna (75g) 75 g Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Kompot owocowy b/c 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	Gruszka 100 g	Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 50 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,8 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 50,8 Witamina A [mg] 1 690,1 Witamina C [mg] 293,9 WW [Por] 26,5 Sód [mg] 1 972,2
2026-05-19 wtorek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 200 ml Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 10 g Bułka pszenna (75g) 75 g Pasta z pieczonej ciecierzycy 30 g Liść sałaty 10 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami 200 g Ziemniaki gotowane 120 g Kotlet mielony wieprzowy smażony 80 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 50 g Brokuły gotowane 50 g	Gruszka 100 g	Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 50 g Masło 82% tłuszczu 10 g Liść sałaty 5 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 578,5 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 195,7 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 12,1 Laktoza [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 39,3 Witamina A [mg] 1 351,2 Witamina C [mg] 247,4 WW [Por] 19,6 Sód [mg] 1 649,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-19 wtorek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 150 ml Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Masło 82% tłuszczu 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Liść sałaty 10 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 50 g Brokuły gotowane 50 g Sos pomidorowy 50 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 30 g Masło 82% tłuszczu 5 g Liść sałaty 5 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 090,9 Białko ogółem [g] 50,4 Tłuszcz [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 121,7 Sól [g] 2,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 4,6 Laktoza [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 49,5 Witamina A [mg] 685,9 Witamina C [mg] 90,2 WW [Por] 12,2 Sód [mg] 895,7	
	2026-05-20 środa	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku bez cukru 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 bałtownoski psz-żył 30 g	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 Dyńa gotowana z olejem i ziołami 75 g	Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt	Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g Jajko gotowane 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło 82% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,8 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 246,5 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 7,1 Laktoza [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 64,6 Witamina A [mg] 1 917,7 Witamina C [mg] 116,1 WW [Por] 24,8 Sód [mg] 2 895
		Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku bez cukru 150 ml Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Ser żółty Gouda 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 82% tłuszczu 10 g Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 35 g	Kapuśniak z ziemniakami 200 g Ryż biały gotowany 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną 100 g Dyńa gotowana z olejem i ziołami 100 g	Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt	Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g Jajko gotowane 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Masło 82% tłuszczu 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 512,8 Białko ogółem [g] 65,5 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 205 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 4,4 Laktoza [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 47,5 Witamina A [mg] 1 122,2 Witamina C [mg] 73 WW [Por] 20,7 Sód [mg] 2 671,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-20 środa	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kakao na mleku bez cukru 150 ml Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Masło 82% tłuszczu 5 g Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g	Zupa koperkowa 150 g Ryż biały gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną 100 g Dyńa gotowana z olejem i ziołami 50 g	Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt	Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g Jajko gotowane 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Masło 82% tłuszczu 5 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 991,9 Białko ogółem [g] 45,5 Tłuszcz [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 103,5 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Glukoza [g] 3,2 Fruktoza [g] 3,6 Laktoza [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 45 Witamina A [mg] 824,7 Witamina C [mg] 47,7 WW [Por] 10,4 Sód [mg] 1 442
2026-05-21 czwartek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	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	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	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek kiszony w plastry 90 g Liść sałaty 10 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,4 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 240,9 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Glukoza [g] 4,6 Fruktoza [g] 5,6 Laktoza [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 52 Witamina A [mg] 2 078,1 Witamina C [mg] 86,5 WW [Por] 24,2 Sód [mg] 3 005,3
2026-05-21 czwartek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 20 g Pasta z grochu 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 82% tłuszczu 10 g Marchewka mini gotowana 90 g Liść sałaty 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml Kasza gryczana gotowana 120 g Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g Sos śmietanowo-cebulowy 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 100 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek kiszony w plastry 90 g Liść sałaty 10 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 596,8 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 193,2 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Glukoza [g] 3,3 Fruktoza [g] 4,5 Laktoza [g] 13,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 37,7 Witamina A [mg] 1 899,7 Witamina C [mg] 55,3 WW [Por] 19,5 Sód [mg] 2 594,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-21 czwartek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Masło 82% tłuszczu 5 g Marchewka mini gotowana 50 g Liść salaty 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml Ziemniaki gotowane 100 g Gulasz z nogi trybowanej w sosie śmietanowo-koperkowym 80 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 50 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Masło 82% tłuszczu 5 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Liść salaty 10 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 031,3 Białko ogółem [g] 63,6 Tłuszcz [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 78,2 Sól [g] 2,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Glukoza [g] 2,7 Fruktoza [g] 3,5 Laktoza [g] 13,2 Błonnik pokarmowy [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 26,8 Witamina A [mg] 1 222 Witamina C [mg] 58,2 WW [Por] 7,9 Sód [mg] 921,1
2026-05-22 piątek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza manna na mleku 350 ml Ser żółty Gouda 60 g Dżem truskawkowy 1szt 20 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml Filet z miruny pieczony 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Rzodkiewka 90 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g	Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,9 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 247 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Glukoza [g] 13,5 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 63,2 Witamina A [mg] 1 962,4 Witamina C [mg] 110,6 WW [Por] 24,6 Sód [mg] 1 941,4
2026-05-22 piątek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza manna na mleku 150 ml Ser żółty Gouda 40 g Dżem truskawkowy 1szt 20 g Masło 82% tłuszczu 10 g Pomidor 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g	Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml Filet z ryby morskiczuk parowany 80 g Ziemniaki gotowane 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g Sos grecki 50 g	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Rzodkiewka 90 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g	Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 523,7 Białko ogółem [g] 61,3 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 200,9 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Glukoza [g] 13,7 Fruktoza [g] 14,5 Laktoza [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 63,6 Witamina A [mg] 1 078,6 Witamina C [mg] 88,6 WW [Por] 20,1 Sód [mg] 1 882,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-22 piątek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza manna na mleku 150 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Dzem truskawkowy 1szt 20 g Masło 82% tłuszczu 5 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g	Zupa ryżowa 200 g Filet z ryby morszczuk parowany 50 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g Sos grecki 50 g	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Masło 82% tłuszczu 5 g Herbata b/cukru 250 g	Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 000,5 Białko ogółem [g] 39,5 Tłuszcz [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 113,2 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Glukoza [g] 12,9 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 56,4 Witamina A [mg] 744,2 Witamina C [mg] 71,9 WW [Por] 11,3 Sód [mg] 977,2
2026-05-23 sobota	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 350 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Liść salaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g Bułka pszenna (75g) 75 g Chleb razowy psz-żył 30 g	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 b/c 250 ml	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 120 g	Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Pomidor 90 g Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Wędlina połędwica miodowa drobiowa 20 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 335,7 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 254,7 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 56,8 Witamina A [mg] 1 742,8 Witamina C [mg] 141,1 WW [Por] 25,6 Sód [mg] 1 777,4
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Liść salaty 5 g Masło 82% tłuszczu 10 g Bułka pszenna (75g) 75 g	Żurek 200 ml Makaron pszenny gotowany 120 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 100 g Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 120 g	Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Pomidor 90 g Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 10 g Wędlina połędwica miodowa drobiowa 20 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 598,2 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 187,4 Sól [g] 2,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 7,3 Laktoza [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 39,2 Witamina A [mg] 1 012,6 Witamina C [mg] 124,7 WW [Por] 18,9 Sód [mg] 1 322,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-23 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-23 sobota	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 150 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 150 g Makaron pszenny gotowany 100 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 50 g Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 100 g	Pasta twarogowa z pietruszką 30 g Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g Masło 82% tłuszczu 15 g Wędlina polędwica miodowa drobiowa 20 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 055,2 Białko ogółem [g] 50,5 Tłuszcz [g] 38,6 Węglowodany ogółem [g] 89,6 Sól [g] 2,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Glukoza [g] 3,7 Fruktოza [g] 4,8 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 10 suma cukrów prostych [g] 31,5 Witamina A [mg] 687,9 Witamina C [mg] 77,5 WW [Por] 9,1 Sód [mg] 1 029,9
-------------------	---	---	--	---	---	----------------------------------	---