

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

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-14 czwartek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza jaglana na mleku 350 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 50 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 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g</p>		<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z ciecierzycy z warzywami 150 g (SELER, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g</p>		<p>Pasta twarogowa ze słonecznikiem 60 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 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 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 10 g Wędlina poledwica 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 l] [kcal] 2 172,3 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 227 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Glukoza [g] 23,1 Fruktoza [g] 19,1 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 88 Witamina A [mg] 1 914,5 Witamina C [mg] 251,8 WW [Por] 23 Sód [mg] 1 164,4</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza jaglana na mleku 350 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g 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 b/c 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 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Wędlina poledwica 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 l] [kcal] 2 105,8 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 176,7 Sól [g] 3,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Glukoza [g] 16,6 Fruktoza [g] 17,5 Laktoza [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 80 Witamina A [mg] 2 460,9 Witamina C [mg] 123 WW [Por] 17,8 Sód [mg] 623,1</p>		

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

2026-05-14 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-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z ciecierzycy z warzywami 150 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 100 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Pasta twarogowa ze słonecznikiem 60 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g 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] 2 330 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Glukoza [g] 14,6 Fruktoza [g] 14,2 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 86,6 Witamina A [mg] 1 816,2 Witamina C [mg] 240,7 WW [Por] 35,6 Sód [mg] 1 909,3</p>
2026-05-15 piątek	Podstawowa Szprotawa	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ser topiony/ ser 50% 25 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 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 Filetr z morskczuka panierowany, pieczony 80 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ)</p>			<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 53 g Ogórek kiszony 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 319,6 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 204,4 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 8,3 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 44,9 Witamina A [mg] 3 108,6 Witamina C [mg] 221,9 WW [Por] 20,5 Sód [mg] 2 726,9</p>

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

2026-05-15 piątek	Łatwostrawna Szprotawa		<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Pulpet rybny z łososia parowany 80 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ)</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żyty 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Pomidor 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 476,3</p> <p>Białko ogółem [g] 97,6</p> <p>Tłuszcz [g] 92,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 219,5</p> <p>Sól [g] 6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8</p> <p>Glukoza [g] 17,3</p> <p>Fruktoza [g] 19,2</p> <p>Laktoza [g] 17,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 93</p> <p>Witamina A [mg] 1 416,9</p> <p>Witamina C [mg] 114,9</p> <p>WW [Por] 22,1</p> <p>Sód [mg] 2 382,2</p>
	D.z ogr.t.przysw.węglowodanów Szprotawa	Gruszka 250 g	<p>Zupa pomidorowa z makaronem brązowym 350 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Pulpet rybny z łososia parowany 80 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ)</p> <p>Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Ogórek kiszony 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 419,8</p> <p>Białko ogółem [g] 96,9</p> <p>Tłuszcz [g] 111,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 248,3</p> <p>Sól [g] 9,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,6</p> <p>Glukoza [g] 13,1</p> <p>Fruktoza [g] 22,9</p> <p>Laktoza [g] 21,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 84,1</p> <p>Witamina A [mg] 2 999,6</p> <p>Witamina C [mg] 269,1</p> <p>WW [Por] 24,9</p> <p>Sód [mg] 3 832,1</p>

2026-05-16 sobota	Podstawowa Szprotawa	<p>Kawa na mleku 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) 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 (SELER, GLUT PSZ) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 60 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal l] [kcal] 2 095,8 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 184,7 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 55,6 Witamina A [mg] 9 569,9 Witamina C [mg] 127,3 WW [Por] 18,7 Sód [mg] 2 950,1</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kawa na mleku 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 15 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal l] [kcal] 2 058,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 122,6 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 18,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 55,7 Witamina A [mg] 1 058,6 Witamina C [mg] 162,4 WW [Por] 12,4 Sód [mg] 1 612,8</p>

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

<p>2026-05-16 sobota</p>	<p>D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa</p>	<p>Kawa na mleku 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kisiel bez cukru 200 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (SELER, GLUT PSZ)</p>	<p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 60 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 30% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 555,9 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 77,7 Witamina A [mg] 10 873,5 Witamina C [mg] 164,6 WW [Por] 29,9 Sód [mg] 3 916,8</p>
<p>2026-05-17 niedziela</p>	<p>Podstawowa Szprotawa</p>	<p>Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka pieczone 1szt 150 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>			<p>Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) 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 (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 037,3 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 186 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Glukoza [g] 16,6 Fruktoza [g] 17,9 Laktoza [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 71,8 Witamina A [mg] 1 536,6 Witamina C [mg] 313,7 WW [Por] 18,7 Sód [mg] 1 413,4</p>

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

2026-05-17 niedziela	Łatwostrawna Szprotawa		<p>Rosół z makaronem nitki 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Udko z kurczaka gotowane 1szt 150 g</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g</p>		<p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,2</p> <p>Białko ogółem [g] 84,5</p> <p>Tłuszcz [g] 77,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 151,8</p> <p>Sól [g] 4,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7</p> <p>Glukoza [g] 15,3</p> <p>Fruktoza [g] 16,8</p> <p>Laktoza [g] 1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 20,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 69,8</p> <p>Witamina A [mg] 1 012,2</p> <p>Witamina C [mg] 90,8</p> <p>WW [Por] 15,3</p> <p>Sód [mg] 1 531,9</p>
	D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Jabłko 1szt 120 g	<p>Rosół z makaronem razowym 350 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Udko z kurczaka gotowane 1szt 150 g</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Maślanka 150 ml (MLEKO)</p>	<p>Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Rzodkiew biała 90 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,1</p> <p>Białko ogółem [g] 92,7</p> <p>Tłuszcz [g] 66,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 240,5</p> <p>Sól [g] 7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9</p> <p>Glukoza [g] 7,7</p> <p>Fruktoza [g] 13</p> <p>Laktoza [g] 8,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 44,3</p> <p>Witamina A [mg] 1 300,9</p> <p>Witamina C [mg] 315,6</p> <p>WW [Por] 24,4</p> <p>Sód [mg] 2 271,8</p>

2026-05-18 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlna filet zapiekany 40 g Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Cukinia w plstrach gotowana z ziołami 90 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bigos z mięsem wieprzowym 200 g (SELER) Jabłko 1szt 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 057,4 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 211,6 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 14,4 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 79 Witamina A [mg] 1 242,9 Witamina C [mg] 146,6 WW [Por] 21,1 Sód [mg] 2 645,4</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlna filet zapiekany 40 g Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Cukinia w plstrach gotowana z ziołami 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Wędlna Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 051,6 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 174,4 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Glukoza [g] 3,9 Fruktoza [g] 4,6 Laktoza [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 63,2 Witamina A [mg] 1 092,5 Witamina C [mg] 90,7 WW [Por] 17,4 Sód [mg] 2 256,4</p>

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

2026-05-18 poniedziałek	D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina filet zapiekany 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Cukinia w plstrach gotowana z ziołami 90 g	Banan 160 g	zupa szpinakowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bigos z mięsem wieprzowym 250 g (SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Napój owocowy bez cukru 250 g Jabłko 1szt 120 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 270,8 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Glukoza [g] 12,8 Fruktoza [g] 16,1 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 116,5 Witamina A [mg] 1 263,5 Witamina C [mg] 166,6 WW [Por] 30,8 Sód [mg] 3 499,3
2026-05-19 wtorek	Podstawowa Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g Liść sałaty 10 g		Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy smażony 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g (SELER) Brokuły gotowane 75 g		Herbata b/cukru 250 g Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY) Liść sałaty 10 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 091,7 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 208,1 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 9,4 Laktoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 49,5 Witamina A [mg] 1 677 Witamina C [mg] 293,4 WW [Por] 20,9 Sód [mg] 1 838,8

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

2026-05-19 wtorek	Łatwostrawna Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Zupa wiejska z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Brokuły gotowane 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Herbata b/cukru 200 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 60 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,8 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 183,4 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 51,3 Witamina A [mg] 1 407 Witamina C [mg] 204,4 WW [Por] 18,4 Sód [mg] 1 493,5
2026-05-19 wtorek	D.z ogr. i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g Liść sałaty 10 g	Maślanka 150 ml (MLEKO)	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)	Gruszka 100 g	Herbata b/cukru 200 g Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY) Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,2 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 16,8 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 76,1 Witamina A [mg] 1 647,3 Witamina C [mg] 264,8 WW [Por] 29,2 Sód [mg] 3 123,2

2026-05-20 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) 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 Pomidor 90 g	Kapuśniak z ziemniakami 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną 150 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Surówka Coleslaw 75 g (JAJA, GORCZY) Dyńia gotowana z olejem i ziołami 75 g	Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 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 Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 967,5 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 208,3 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 70,6 Witamina A [mg] 1 883 Witamina C [mg] 115 WW [Por] 20,9 Sód [mg] 2 629,8
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g	Zupa koperkowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną 150 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Dyńia gotowana z olejem i ziołami 150 g	Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 921,7 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 189,5 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 6,1 Laktoza [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 70,8 Witamina A [mg] 1 323,7 Witamina C [mg] 81,9 WW [Por] 19,1 Sód [mg] 2 412,2

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

2026-05-20 środa	D.z ogr.t.przysw.węglowodanów Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Kisiel bez cukru 200 ml	Kapuśniak z ziemniakami 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Sos po chińsku z nogą trybowaną 150 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Surówka Coleslaw 150 g (JAJA, GORCZY)	Maślanka 150 ml (MLEKO)	Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 168 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 70,3 Witamina A [mg] 2 319,8 Witamina C [mg] 132,2 WW [Por] 31,1 Sód [mg] 2 923,4
2026-05-21 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) 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 (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		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Kasza gryczana gotowana 200 g Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER)		Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plastry 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 012,5 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 181,8 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Glukoza [g] 4,6 Fruktoza [g] 5,6 Laktoza [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 52,2 Witamina A [mg] 2 055,9 Witamina C [mg] 85,9 WW [Por] 18,3 Sód [mg] 2 762,4

2026-05-21 czwartek	Łatwostrawna Szprotawa		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ)</p> <p>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER)</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml sos śmietanowo-koperkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Poledwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żyty 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Pomidor 50 g</p>	<p>Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 069,1</p> <p>Białko ogółem [g] 92</p> <p>Tłuszcz [g] 66,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 164,4</p> <p>Sól [g] 4,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31</p> <p>Glukoza [g] 15,9</p> <p>Fruktoza [g] 17,2</p> <p>Laktoza [g] 18,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 88,7</p> <p>Witamina A [mg] 2 184</p> <p>Witamina C [mg] 99,1</p> <p>WW [Por] 16,6</p> <p>Sód [mg] 1 457,7</p>
	D.z ogr.: przysw. węglowodanów Szprotawa	Banan 100 g	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g</p> <p>Kasza gryczana gotowana 200 g</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g</p> <p>Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO)</p> <p>Poledwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Ogórek kiszony w plastry 90 g</p> <p>Liść salaty 10 g</p>	<p>Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 265,9</p> <p>Białko ogółem [g] 107,6</p> <p>Tłuszcz [g] 69,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 284</p> <p>Sól [g] 10,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3</p> <p>Glukoza [g] 7,9</p> <p>Fruktoza [g] 8,5</p> <p>Laktoza [g] 23,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 72,1</p> <p>Witamina A [mg] 743,6</p> <p>Witamina C [mg] 120,4</p> <p>WW [Por] 28,5</p> <p>Sód [mg] 3 664,7</p>

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

2026-05-22 piątek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filet z miruny pieczony 80 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>ser topiony 25g 25 g (MLEKO) Rzodkiewka 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g</p>	<p>Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] 2 091,3 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 198,2 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 15,3 Fruktoza [g] 16,2 Laktoza [g] 12,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 70,6 Witamina A [mg] 1 958,1 Witamina C [mg] 99 WW [Por] 19,7 Sód [mg] 1 781,7</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Zupa ryżowa 350 g (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Filet z ryby morszczuk parowany 80 g Sos grecki 100 g (SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt</p>	<p>Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] 2 069,8 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 219,1 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Glukoza [g] 17,8 Fruktoza [g] 19,7 Laktoza [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 87,9 Witamina A [mg] 1 465,1 Witamina C [mg] 122,3 WW [Por] 22,1 Sód [mg] 1 713,7</p>

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

2026-05-22 piątek	D.z ogr.l.przysw.węglowodanów Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filet z ryby morszczuk parowany 80 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kefir rozlewany 150 g (MLEKO)	ser topiony 25g 25 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szykowna Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g	Sok jabłkowo-jagodowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 052,7 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 227,8 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 12,1 Laktoza [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 43 Witamina A [mg] 2 034,8 Witamina C [mg] 109,8 WW [Por] 22,8 Sód [mg] 2 994,7
2026-05-23 sobota	Podstawowa Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 350 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJA)		Żurek 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Surówka z rzodkwi 75 g (MLEKO) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER)		Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina poledwica miodowa drobiowa 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 237,7 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 181,6 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 50,3 Witamina A [mg] 1 880,7 Witamina C [mg] 101,6 WW [Por] 18,4 Sód [mg] 2 232,6

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

2026-05-23 sobota	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g</p>		<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>		<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina poledwica miodowa drobiowa 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 159,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 178,6 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 8,3 Laktoza [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 50,1 Witamina A [mg] 1 630,3 Witamina C [mg] 128,1 WW [Por] 18 Sód [mg] 1 715,8</p>
2026-05-23 sobota	D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Budyń na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Żurek 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi 150 g (MLEKO) Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Wędlina poledwica miodowa drobiowa 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 465,2 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 10,1 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 71,9 Witamina A [mg] 2 153,9 Witamina C [mg] 95,7 WW [Por] 30,4 Sód [mg] 3 139,3</p>