

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-04 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-04, poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Papryka trio gotowana 90 g Herbata b/cukru 250 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 5 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g</p>		<p>Zupa grochowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>		<p>Salatka jarzynowa 80 g (JAJA, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 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% 15 g Pomidor 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 536,5 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 228,5 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,3 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 59,1 Witamina A [mg] 4 356 Witamina C [mg] 223,8 WW [Por] 22,9 Sód [mg] 2 006,8</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g</p>		<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 80 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 288,2 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 177,8 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Glukoza [g] 4,4 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 54,7 Witamina A [mg] 975,7 Witamina C [mg] 105,8 WW [Por] 17,9 Sód [mg] 2 087</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-04 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-04 poniedziałek	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 5 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa grochowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Salatka jarzynowa 80 g (JAJA, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 652,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,4 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 20,9 Laktoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 75,3 Witamina A [mg] 4 352,5 Witamina C [mg] 233,2 WW [Por] 31,5 Sód [mg] 2 903,5</p>
	Dzieci Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Zupa grochowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Salatka jarzynowa 80 g (JAJA, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 720,1 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 118,1 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,2 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 20,9 Laktoza [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 77,9 Witamina A [mg] 4 373,3 Witamina C [mg] 233,9 WW [Por] 28,8 Sód [mg] 2 116,5</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-04 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-05 wtorek	Podstawowa Szprotawa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałnowoski 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 Ogórek świeży zielony 90 g Sałata liść 5 g</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (GORCZY) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałnowoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,9 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 169,7 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Glukoza [g] 4,2 Fruktaza [g] 5,5 Laktoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 33 Witamina A [mg] 1 243,7 Witamina C [mg] 105,7 WW [Por] 17,1 Sód [mg] 1 644</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Chleb bałnowoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb bałnowoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,3 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 151,3 Sól [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Glukoza [g] 6,3 Fruktaza [g] 7,7 Laktoza [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 40,6 Witamina A [mg] 3 725,9 Witamina C [mg] 92,6 WW [Por] 15,3 Sód [mg] 1 225,1</p>

2026-05-05 wtorek	D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 90 g</p>	Banan 120 g	<p>Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (GORCZY) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER)</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 123,7 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 228,4 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 7,1 Laktoza [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 39,7 Witamina A [mg] 1 360,6 Witamina C [mg] 135,4 WW [Por] 23,1 Sód [mg] 2 480,1</p>
	Dzieci Szprotawa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Ogórek świeży zielony 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>		<p>Rosół z makaronem nitki 400 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (GORCZY)</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 272,2 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 228,5 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 6,1 Laktoza [g] 16,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 40,7 Witamina A [mg] 1 314,7 Witamina C [mg] 132,3 WW [Por] 23,1 Sód [mg] 1 981,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-04 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-06 środa	Podstawowa Szprotawa	<p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina połędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z zielonego groszku 50 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 Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 90 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Kociolatek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ)</p>	<p>Pasta z pieczonej wątróbki 60 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g 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 Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 105,5 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 228,3 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 6,2 Blonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 78,5 Witamina A [mg] 6 815,4 Witamina C [mg] 91,4 WW [Por] 23 Sód [mg] 2 813,5</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina połędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g 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 rozdrobniona 40 g Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 049,6 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 216 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Glukoza [g] 17,6 Fruktoza [g] 18,4 Laktoza [g] 7,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 107,5 Witamina A [mg] 2 550,8 Witamina C [mg] 109,4 WW [Por] 21,8 Sód [mg] 1 712,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-04 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-06 środa	D.z ogr.l.przysw.węglowodanów Szprotawa	<p>Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Wędlina połędwica miodowa drobiowa 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z zielonego groszku 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa ogórkowa 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)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Pasta z pieczonej wątróbki 60 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 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 391,5 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 16,1 Laktoza [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 84,7 Witamina A [mg] 5 560,9 Witamina C [mg] 123,9 WW [Por] 34,2 Sód [mg] 3 130,5</p>
	Dzieci Szprotawa	<p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina połędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z zielonego groszku 50 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g</p>		<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały 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)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) 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 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 164,7 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 288,9 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 15,8 Laktoza [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 90,1 Witamina A [mg] 2 192,1 Witamina C [mg] 91,2 WW [Por] 29,2 Sód [mg] 2 627,5</p>

2026-05-07 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 świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Połudwica Sopocka 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 Szyńka wieprzowa parowana - duszona 80 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (GLUT PSZ) Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, 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 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 90 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 284,2 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 239,9 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Glukoza [g] 16,9 Fruktoza [g] 17,8 Laktoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 82,1 Witamina A [mg] 1 670,6 Witamina C [mg] 127,8 WW [Por] 24 Sód [mg] 2 484,1</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szyńkowa 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 g Pomidor 90 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Szyńka wieprzowa parowana - duszona 80 g Marchew w kostkę gotowana 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</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 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 90 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 188,3 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 191 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Glukoza [g] 17,9 Fruktoza [g] 19,5 Laktoza [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 85,1 Witamina A [mg] 3 251,2 Witamina C [mg] 135 WW [Por] 19,1 Sód [mg] 1 456,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-04 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-07 czwartek	D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Paprykarz/ 40% łosoś 40 g (RYBY) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Wędlina Połudwica 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 Szyńka wieprzowa parowana - duszona 80 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</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 g Pomidor 50 g Wędlina Połudwica 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] 2 145,4 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 258,9 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 53 Witamina A [mg] 738,5 Witamina C [mg] 124,1 WW [Por] 25,9 Sód [mg] 3 122,1</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 świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Paprykarz/ 40% łosoś 40 g (RYBY) Liść sałaty 5 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałnowoski 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 Szyńka wieprzowa parowana - duszona 80 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Chleb bałnowoski 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 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 90 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 808,7 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 356,1 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Glukoza [g] 16,9 Fruktoza [g] 17,8 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 102,2 Witamina A [mg] 1 813,1 Witamina C [mg] 135,8 WW [Por] 35,7 Sód [mg] 3 026,5</p>	

2026-05-08 piątek	Podstawowa Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g 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 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] 2 141 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 215,8 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 41,6 Witamina A [mg] 2 172,3 Witamina C [mg] 92,4 WW [Por] 21,7 Sód [mg] 1 983,1</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g 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) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana z ziołami 100 g</p>	<p>Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 100 g (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] 2 152,6 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 182,8 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 46,3 Witamina A [mg] 1 755,1 Witamina C [mg] 106 WW [Por] 18,4 Sód [mg] 1 870,9</p>

2026-05-08 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) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g	Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 250 g 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] 2 296,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 249,5 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 13,7 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 59,4 Witamina A [mg] 2 600,2 Witamina C [mg] 111,7 WW [Por] 25,1 Sód [mg] 3 196,1
	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 g 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 kiszonej z olejem rzepakowym 150 g	Jogurt truskawkowy 100 g (MLEKO)	Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Herbata b/cukru 250 g 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] 2 296,8 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 283,1 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 46,6 Witamina A [mg] 2 198,6 Witamina C [mg] 102,9 WW [Por] 28,5 Sód [mg] 2 435,8	

2026-05-09 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) Fasolka po bretońsku wegetariańska 200 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 g 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 świeży zielony 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] [kcal] 2 192,3 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 204,4 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 71,3 Witamina A [mg] 2 624,6 Witamina C [mg] 276 WW [Por] 20,4 Sód [mg] 1 446,8</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 g 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] [kcal] 1 998,7 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 145,6 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 60,3 Witamina A [mg] 1 225,9 Witamina C [mg] 105,4 WW [Por] 14,6 Sód [mg] 1 809,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-04 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-09 sobota	Dz ogr.l.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) Fasolka po bretońsku wegetarińska 200 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 świeży zielony 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 30% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 345,6 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Glukoza [g] 13,5 Fruktoza [g] 15 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 90,3 Witamina A [mg] 2 371,1 Witamina C [mg] 268,8 WW [Por] 30,8 Sód [mg] 2 284,3</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) Fasolka po bretońsku wegetarińska 200 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 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) 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] 2 453,6 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Glukoza [g] 13,6 Fruktoza [g] 14,3 Laktoza [g] 14,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 90,3 Witamina A [mg] 2 651,5 Witamina C [mg] 283,8 WW [Por] 28,6 Sód [mg] 2 578,1</p>	

2026-05-10 niedziela	Podstawowa Szprotawa	<p>Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z białej fasoli 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski 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, GLU 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 g Chleb bałnowoski 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] 2 086,1 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 173,1 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 51,3 Witamina A [mg] 2 977,8 Witamina C [mg] 225,7 WW [Por] 17,4 Sód [mg] 1 806,3</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski 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, GLU 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 g Chleb bałnowoski 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] 2 137,9 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 160,8 Sól [g] 2,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Glukoza [g] 17,2 Fruktoza [g] 20,1 Laktoza [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 76,4 Witamina A [mg] 1 357,6 Witamina C [mg] 148,3 WW [Por] 16,1 Sód [mg] 855,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-04 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-10 niedziela	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z białej fasoli 40 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Gruszka 150 g	Zupa krupnik z ziemniakami 350 g (SELER, GLU 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 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żyt 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] 2 371,2 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Glukoza [g] 12,1 Fruktoza [g] 19,4 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 78,6 Witamina A [mg] 4 218,4 Witamina C [mg] 232,6 WW [Por] 28,6 Sód [mg] 2 566,5
	Dzieci Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z białej fasoli 40 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)		Zupa krupnik z ziemniakami 350 g (SELER, GLU 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 g Chleb bałtnowski psz-żyt 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-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 162 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 180,3 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 59,1 Witamina A [mg] 2 980 Witamina C [mg] 244,7 WW [Por] 18,1 Sód [mg] 2 046,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-04 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-11 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-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g 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)</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-żył 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-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska pszenna 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 296,5 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 246 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 52,7 Witamina A [mg] 3 558,3 Witamina C [mg] 121,9 WW [Por] 24,7 Sód [mg] 1 374,2</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-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g 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 150 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-żył 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 pszenna 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 294,4 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 201,8 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 49,9 Witamina A [mg] 3 380 Witamina C [mg] 164,5 WW [Por] 20,2 Sód [mg] 1 431,1</p>

2026-05-11 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 g 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 Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Gzik z zieleniną 50 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g 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 pszenna 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 417,1 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 68,6 Witamina A [mg] 1 185,6 Witamina C [mg] 119,2 WW [Por] 30,6 Sód [mg] 2 491,6</p>
	Dzieci Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Paszтет wieprzowo drobiowy 60 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 g 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 Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Gzik z zieleniną 50 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 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 Rzodkiew biała plastry 90 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska pszenna 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 573,2 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 59,9 Witamina A [mg] 3 595,8 Witamina C [mg] 123,4 WW [Por] 31,4 Sód [mg] 1 848,1</p>	

2026-05-12 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 g</p>		<p>Zupa brokułowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku duszony 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i 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 g 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 40 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] 2 162,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 267,4 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 71,3 Witamina A [mg] 1 960 Witamina C [mg] 110,6 WW [Por] 27 Sód [mg] 1 974,4</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 g 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 duszony 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 g 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] 2 159,9 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 223,1 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 78 Witamina A [mg] 1 388,4 Witamina C [mg] 100,2 WW [Por] 22,6 Sód [mg] 1 909</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-04 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-12 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 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa brokułowa 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku duszony 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 150 g (MLEKO)	Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g 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] 2 099,5 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Glukoza [g] 11,6 Fruktoza [g] 15,9 Laktoza [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 83 Witamina A [mg] 2 537,9 Witamina C [mg] 158,9 WW [Por] 32,1 Sód [mg] 2 746
	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 g 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 duszony 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 75 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 150 g (MLEKO)	Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g 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] 2 346,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 84,1 Witamina A [mg] 1 987 Witamina C [mg] 141,3 WW [Por] 33,1 Sód [mg] 2 255,7

2026-05-13 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 g 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>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 879,4 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 180,8 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 46 Witamina A [mg] 2 088,3 Witamina C [mg] 247,9 WW [Por] 18,3 Sód [mg] 2 601,5</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 g 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>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g 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/ 20g 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 875,3 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 158,8 Sól [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 45,9 Witamina A [mg] 1 635,9 Witamina C [mg] 125,8 WW [Por] 16,1 Sód [mg] 1 021,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-04 do dnia 2026-05-13 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-13 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 g 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>Kefir rozlewany 200 g (MLEKO)</p>	<p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g 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] 2 300,5 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 7,7 Fruktaza [g] 9,6 Laktoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 65,2 Witamina A [mg] 2 114,5 Witamina C [mg] 247,4 WW [Por] 29,6 Sód [mg] 3 475,4</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 bałnowoski 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>Kefir rozlewany 200 g (MLEKO)</p>	<p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałnowoski 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] 2 166,2 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 247,9 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Glukoza [g] 7,7 Fruktaza [g] 9,6 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 55,1 Witamina A [mg] 2 133,8 Witamina C [mg] 247,9 WW [Por] 25,1 Sód [mg] 3 056,9</p>