

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-24 niedziela	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) 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 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml kalefior gotowany z olejem rzepakowym 75 g		Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 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 Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 863,1 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 176,1 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 8,6 Laktoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 68,3 Witamina A [mg] 1 520,9 Witamina C [mg] 270,7 WW [Por] 17,7 Sód [mg] 1 642,5
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) kalefior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 903,5 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 163,4 Sól [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 69,7 Witamina A [mg] 1 039,5 Witamina C [mg] 178,8 WW [Por] 16,4 Sód [mg] 949,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-24 niedziela	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 100 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 183,4 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 87,6 Witamina A [mg] 3 272,1 Witamina C [mg] 265,8 WW [Por] 28,3 Sód [mg] 2 592,5
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml kalefior gotowany z olejem rzepakowym 75 g	Jabłko 1szt 120 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Ogórek świeży zielony 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	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 042,1 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 239,4 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 14,3 Laktoza [g] 13,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 72,9 Witamina A [mg] 1 089,3 Witamina C [mg] 165,9 WW [Por] 24 Sód [mg] 2 051,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-24, niedziela	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku bez cukru 150 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Pomidor 100 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml kalefior gotowany z olejem rzepakowym 50 g	Jabłko 1szt 120 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 636,4 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 204,3 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 13,8 Laktoza [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 66,8 Witamina A [mg] 969,5 Witamina C [mg] 130,8 WW [Por] 20,5 Sód [mg] 1 863,8
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kakao na mleku bez cukru 150 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 20 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 150 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml kalefior gotowany z olejem rzepakowym 50 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 009,6 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 98 Sól [g] 2,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 55,5 Witamina A [mg] 481 Witamina C [mg] 88,6 WW [Por] 9,9 Sód [mg] 679,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-25 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Papryka trio gotowana 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski 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 Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 150 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski 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>Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 064,4 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 194,3 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 39,1 Witamina A [mg] 1 395,6 Witamina C [mg] 216,1 WW [Por] 19,4 Sód [mg] 1 157,6</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 176 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 171,9 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 4,1 Fruktoza [g] 5,3 Laktoza [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 49,5 Witamina A [mg] 966,7 Witamina C [mg] 105,8 WW [Por] 17,2 Sód [mg] 1 789,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-25 poniedziałek	<p>D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprztawa</p> <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 Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny rozlewany 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria z ogórka na jogurcie 150 g (MLEKO) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, 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>Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 216,6 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Glukoza [g] 11,6 Fruktoza [g] 18,3 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 56,8 Witamina A [mg] 1 417,5 Witamina C [mg] 227,5 WW [Por] 28,5 Sód [mg] 2 037,3</p>
2026-05-25 poniedziałek	<p>Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprztawa</p> <p>Kasza manna na mleku 2% 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) Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>		<p>Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotle mielony wieprzowy pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 150 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownowski psz-żyt 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g</p>	<p>Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 251,6 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 266 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 11,6 Fruktoza [g] 18,3 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 58,1 Witamina A [mg] 1 412,9 Witamina C [mg] 226,2 WW [Por] 26,6 Sód [mg] 1 404,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-25 poniedziałek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Bulka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 30 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 100 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml	Gruszka 250 g	Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 602,3 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 186,9 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 16,8 Laktoza [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 44,5 Witamina A [mg] 682,2 Witamina C [mg] 88,2 WW [Por] 18,7 Sód [mg] 1 098,2
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 50 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Serek wiejski 50 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 054,2 Białko ogółem [g] 42,3 Tłuszcz [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 120,9 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Glukoza [g] 3,2 Fruktoza [g] 3,5 Laktoza [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 11,9 suma cukrów prostych [g] 46 Witamina A [mg] 441,3 Witamina C [mg] 54,9 WW [Por] 12,1 Sód [mg] 943,9

2026-05-26 wtorek	Podstawowa Szprotawa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 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 bez skóry 1szt 150 g (GORCZY) Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 150 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g 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 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,5 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 177,4 Sól [g] 3,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 9,7 Laktoza [g] 12 Blonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 49,3 Witamina A [mg] 1 735,3 Witamina C [mg] 96,1 WW [Por] 17,8 Sód [mg] 1 216,9</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 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 bez skóry 1szt 150 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Chleb bałnowoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,2 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 160,6 Sól [g] 1,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 10,6 Laktoza [g] 12,3 Blonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 53,4 Witamina A [mg] 3 708,3 Witamina C [mg] 100,1 WW [Por] 16,2 Sód [mg] 715</p>

2026-05-26 wtorek	D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 90 g	Kefir rozlewany 200 g (MLEKO)	Rosół z makaronem razowym 350 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g (GORCZY) Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 150 g (SELER) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,7 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 245,4 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 57,2 Witamina A [mg] 1 872,3 Witamina C [mg] 145 WW [Por] 24,7 Sód [mg] 2 135,2
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Ogórek świeży zielony 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Rosół z makaronem nitki 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 150 g (SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g (GORCZY)	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 235,1 Sól [g] 3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 10,8 Laktoza [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 57,7 Witamina A [mg] 1 787,4 Witamina C [mg] 146,8 WW [Por] 23,6 Sód [mg] 1 549,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-26 wtorek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 150 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 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</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 200 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 100 g (SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g (GORCZY)</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) 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>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 573,1 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 181,5 Sól [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 9,8 Laktoza [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 47,5 Witamina A [mg] 1 306,3 Witamina C [mg] 125,8 WW [Por] 18,3 Sód [mg] 1 276,2</p>
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 150 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 150 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchew w kostkę gotowana 50 g Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 80 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 100 g (MLEKO)</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 30 g (MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 126,1 Białko ogółem [g] 57,9 Tłuszcz [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 101,5 Sól [g] 1,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 42,7 Witamina A [mg] 1 790,5 Witamina C [mg] 97,9 WW [Por] 10,3 Sód [mg] 568</p>

2026-05-27 środa	Podstawowa Szprotawa	<p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 40 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Chleb bałtownoski 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 na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ)</p>	<p>Pasta z zielonego groszku 40 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Marchew surowa słupki 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 054,7 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 203,9 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 7,2 Blonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 47,9 Witamina A [mg] 2 618,7 Witamina C [mg] 78 WW [Por] 20,6 Sód [mg] 2 377,3</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z mieszanki warzywnej 40 g (SELER) Liść sałaty 5 g Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER)</p>	<p>Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski 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>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 965,2 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 165,2 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 6,2 Blonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 48 Witamina A [mg] 2 655,7 Witamina C [mg] 121,1 WW [Por] 16,6 Sód [mg] 1 655,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-27 środa	<p>Dz. z ogr. i.przysw.węglowodanów Szprotawa</p> <p>Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 40 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) 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>Gruszka 150 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - dorbiovym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 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>Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z zielonego groszku 40 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 Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Marchew surowa słupki 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 425,9 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 19,3 Laktoza [g] 12,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 66,1 Witamina A [mg] 1 379,6 Witamina C [mg] 111,2 WW [Por] 33,6 Sód [mg] 3 153,4</p>
2026-05-27 środa	<p>Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa</p> <p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z mieszanki warzywnej 40 g (SELER) 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 na wywarze jarzynowo - dorbiovym 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 b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)</p>	<p>Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pasta z zielonego groszku 40 g Rzodkiew biała 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Marchew surowa słupki 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 142,9 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 12,2 Laktoza [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 63,3 Witamina A [mg] 2 759 Witamina C [mg] 100,5 WW [Por] 27,3 Sód [mg] 2 522,8</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-27 środa	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kakao na mleku z cukrem 150 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z mieszanki warzywnej 40 g (SELER) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 120 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 100 g (SELER)</p>	<p>Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Pasta z zielonego groszku 40 g Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 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>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Marchew surowa słupki 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 632,8 Białko ogółem [g] 65,4 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 206,9 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Glukoza [g] 6,4 Fruktaza [g] 8,4 Laktoza [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 38,5 Witamina A [mg] 2 789,2 Witamina C [mg] 117,3 WW [Por] 20,8 Sód [mg] 1 739,3</p>
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Kakao na mleku z cukrem 150 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z mieszanki warzywnej 40 g (SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Marchewka mini gotowana 50 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 100 g Gulasz drobiowy z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka) 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 50 g (SELER)</p>	<p>Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 095,7 Białko ogółem [g] 47,4 Tłuszcz [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 106,9 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Glukoza [g] 6 Fruktaza [g] 11,3 Laktoza [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 38,7 Witamina A [mg] 1 785,8 Witamina C [mg] 72,5 WW [Por] 10,8 Sód [mg] 1 217,5</p>

2026-05-28 czwartek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) 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) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Szynka 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 Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 248,3 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 204 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 13,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 39,1 Witamina A [mg] 1 731,6 Witamina C [mg] 104,5 WW [Por] 20,3 Sód [mg] 2 944,5</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 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 Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Szynka 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) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 188,5 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 161,6 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 45,5 Witamina A [mg] 3 224,3 Witamina C [mg] 113,7 WW [Por] 16,1 Sód [mg] 1 517,2</p>

2026-05-28 czwartek	<p>D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 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>Maślanka 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 80 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 265,5 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 269,1 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 7,4 Laktoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 52,6 Witamina A [mg] 850,8 Witamina C [mg] 131,5 WW [Por] 27 Sód [mg] 3 448,3</p>
2026-05-28 czwartek	<p>Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa</p> <p>Kasza kuskus na mleku 2% 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 Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałnowoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 80 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 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 Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 344,9 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 44,4 Witamina A [mg] 1 680,4 Witamina C [mg] 105 WW [Por] 26,9 Sód [mg] 3 121,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-28 czwartek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) 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)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 120 g Szyńka wieprzowa parowana - duszona 80 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 50 g (GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 50 g Sos pieczeniowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 150 ml</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żyt 35 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 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 675,5 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 201,1 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Glukoza [g] 4,4 Fruktoza [g] 5,3 Laktoza [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 30,4 Witamina A [mg] 1 154,2 Witamina C [mg] 77,6 WW [Por] 20,1 Sód [mg] 2 447,5</p>
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g Serek wiejski 50 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Wędlina Szyńkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Szyńka wieprzowa parowana - duszona 50 g Marchew w kostkę gotowana 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 100 ml</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa z pietruszką 30 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 054,6 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 88,3 Sól [g] 2,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Glukoza [g] 3,8 Fruktoza [g] 5,1 Laktoza [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 24,7 Witamina A [mg] 1 237,3 Witamina C [mg] 68 WW [Por] 8,8 Sód [mg] 831,4</p>

2026-05-29 piątek	Podstawowa Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 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) Filet z miruny pieczony 80 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Szynkowa z indyka (Giż) 40 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 Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Twarożek półtusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 40 g (MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 068 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 215,6 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 6,4 Laktoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 61,6 Witamina A [mg] 2 331 Witamina C [mg] 105 WW [Por] 21,6 Sód [mg] 2 039,2</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 60 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z ryby morszczuk parowany 80 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana z ziołami 150 g</p>	<p>Szynkowa z indyka (Giż) 40 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 Gzik z zieleniną 40 g (MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 028,8 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 190,4 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 14,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 66,5 Witamina A [mg] 1 790,3 Witamina C [mg] 108,1 WW [Por] 19,1 Sód [mg] 1 395,6</p>

2026-05-29 piątek	Dz. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 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</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z ryby morszczuk parowany 80 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>Salatka z kaszy jaglanej z jabłkiem, bananem i migdałami 150 g (MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>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 Pomidor 50 g Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Twarożek półtusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 40 g (MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 224,8 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 16 Laktoza [g] 12,9 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 80,2 Witamina A [mg] 2 688,6 Witamina C [mg] 123,2 WW [Por] 30,1 Sód [mg] 2 409,8</p>
2026-05-29 piątek	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Płatki 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)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z miruny pieczony 80 g (RYBY) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>Salatka z kaszy jaglanej z jabłkiem, bananem i migdałami 150 g (MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Szynkowa z indyka (Giż) 40 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 Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Twarożek półtusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 40 g (MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 380,1 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 14,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 69,4 Witamina A [mg] 2 292,1 Witamina C [mg] 109 WW [Por] 31,7 Sód [mg] 2 431,9</p>	

2026-05-29 piątek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 150 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 10 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z miruny pieczony 80 g (RYBY) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 50 g Cukinia gotowana z ziołami 50 g</p>	<p>Salatka z kaszy jaglanej z jabłkiem, bananem i migdałami 100 g (MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 40 g (MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 588,1 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 220,1 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 53,7 Witamina A [mg] 1 314,8 Witamina C [mg] 79,5 WW [Por] 22,1 Sód [mg] 2 055</p>
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Pasta z jajka 30 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z ryby morszczuk parowany 60 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 100 g Cukinia gotowana z ziołami 50 g Sos jarzynowy 50 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>	<p>Banan 120 g</p>	<p>Szynkowa z indyka (Giż) 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Gzik z zielenią 30 g (MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 143,7 Białko ogółem [g] 45,8 Tłuszcz [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 137,5 Sól [g] 3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 60,9 Witamina A [mg] 893,2 Witamina C [mg] 66,6 WW [Por] 13,8 Sód [mg] 981,1</p>

2026-05-30 sobota	Podstawowa Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 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 5 g Papryka trio gotowana 90 g	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 b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 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% tłuszczu 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z makreli wędzonej, jajka i ogórka kiszzonego 40 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pomidor 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 081,9 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 185 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 13,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 55,6 Witamina A [mg] 2 623 Witamina C [mg] 282,9 WW [Por] 18,5 Sód [mg] 1 708,5
	Łatwostrawna Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 40 g (JAJA, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pomidor 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 981,8 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 118,4 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 49,6 Witamina A [mg] 1 332,5 Witamina C [mg] 121,4 WW [Por] 11,9 Sód [mg] 1 883,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-30 sobota	<p>D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprótawa</p> <p>Kawa na mleku 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Papryka trio gotowana 90 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt</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 b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Budyń na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 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-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 30% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pomidor 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 311,1 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 292,5 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Glukoza [g] 11,2 Fruktoza [g] 12,7 Laktoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 74,3 Witamina A [mg] 2 517,2 Witamina C [mg] 314,6 WW [Por] 29,3 Sód [mg] 2 771,3</p>
2026-05-30 sobota	<p>Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprótawa</p> <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 Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g 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 pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Fasolka po bretońsku wegetarińska 200 g (SELER, GLUT PSZ) surówka z białej kapusty 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Budyń na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g</p>	<p>Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 40 g (JAJA, MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pomidor 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 315,8 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 74,6 Witamina A [mg] 2 144,1 Witamina C [mg] 206,9 WW [Por] 27,1 Sód [mg] 1 647,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-30 sobota	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa na mleku 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 200 ml (MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 120 g	Budyń na mleku bez cukru 150 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 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 Liść sałaty 10 g Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 40 g (JAJA, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pomidor 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 658 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 173,3 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 16,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 51,7 Witamina A [mg] 1 087,7 Witamina C [mg] 119,7 WW [Por] 17,5 Sód [mg] 1 515
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kawa na mleku 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Mozzarella mini kulki 30 g (MLEKO) Pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka 80 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 100 g	Budyń na mleku bez cukru 100 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 40 g (JAJA, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pomidor 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 079 Białko ogółem [g] 54,2 Tłuszcz [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 79,6 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Glukoza [g] 4,4 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 38,8 Witamina A [mg] 776,6 Witamina C [mg] 104,4 WW [Por] 8 Sód [mg] 977,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-31 niedziela	Podstawowa Szprotawa	<p>Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z białej fasoli 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 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>Paszтет z indyka i gęsiny 96% indyk/ 4% gęsi 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 034 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 173,9 Sól [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 50,3 Witamina A [mg] 2 707,9 Witamina C [mg] 120,6 WW [Por] 17,5 Sód [mg] 1 296</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO) Połudwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta twarogowa (półtłusta) z bananem 60 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 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 b/c 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 974,2 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 125,1 Sól [g] 2,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 12,3 Laktoza [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 41,3 Witamina A [mg] 1 010,7 Witamina C [mg] 144,3 WW [Por] 12,6 Sód [mg] 636,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-31 niedziela	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	<p>Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z białej fasoli 40 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	Gruszka 150 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (SELER, GLUT JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 150 g (MLEKO)</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 328,9 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Glukoza [g] 13,6 Fruktoza [g] 23,6 Laktoza [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 81,7 Witamina A [mg] 3 389,1 Witamina C [mg] 136,3 WW [Por] 28,8 Sód [mg] 2 333,1</p>
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z białej fasoli 40 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>		<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (SELER, GLUT JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 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)</p>	<p>Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 150 g (MLEKO)</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 180,7 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 184,6 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Glukoza [g] 11 Fruktoza [g] 16,6 Laktoza [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 63,7 Witamina A [mg] 2 250,1 Witamina C [mg] 157,8 WW [Por] 18,6 Sód [mg] 1 635,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-31 niedziela	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kakao na mleku 150 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-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 50 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 50 g (SELER)</p>	<p>Koktajl jogurtowo truskawkowo-banany 120 g (MLEKO)</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 649,1 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 144 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 15,1 Laktoza [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 50,7 Witamina A [mg] 1 571 Witamina C [mg] 129,4 WW [Por] 14,5 Sód [mg] 1 553,3</p>
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Kakao na mleku bez cukru 150 ml (MLEKO) Wędlina połędwica z pasieki drobiowa 20 g Pasta twarogowa (połtłusta) z bananem 40 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 60 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 50 g (SELER)</p>	<p>Koktajl jogurtowo truskawkowo-banany 100 g (MLEKO)</p>	<p>Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 046,7 Białko ogółem [g] 54,8 Tłuszcz [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 76,7 Sól [g] 2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 34,9 Witamina A [mg] 461,2 Witamina C [mg] 93,2 WW [Por] 7,8 Sód [mg] 631,5</p>

2026-06-01 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 40 g (RYBY, SOJA, 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 gotowana z olejem rzepakowym 150 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek wiejski 1szt./150g 150 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>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 131,4 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 241,2 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 18,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 75,6 Witamina A [mg] 2 558,3 Witamina C [mg] 123,4 WW [Por] 24,2 Sód [mg] 1 447,3</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g 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 mielonego wieprzowego, parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak liściasty gotowany 150 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Pomidor 50 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 205,3 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 206,1 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 20,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 71,8 Witamina A [mg] 3 501,4 Witamina C [mg] 167,9 WW [Por] 20,6 Sód [mg] 1 404,5</p>

2026-06-01 poniedziałek	<p>D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa</p> <p>Kawa na mleku 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pasta z tuńczyka z twarogiem 40 g (RYBY, SOJA, 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 mielonego wieprzowego, parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Rzodkiew biała plastry 90 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 273 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 18,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 90,1 Witamina A [mg] 1 454,1 Witamina C [mg] 146,2 WW [Por] 30,6 Sód [mg] 2 671,5</p>
2026-06-01 poniedziałek	<p>Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Chleb bałnowoski 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 gotowana z olejem rzepakowym 150 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) 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 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 350,9 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 10,8 Laktoza [g] 19,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 82 Witamina A [mg] 2 738,2 Witamina C [mg] 156,4 WW [Por] 30,6 Sód [mg] 2 349,1</p>

2026-06-01 poniedziałek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Chleb bałnowoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Marchewka mini gotowana 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 100 g (JAJA) Ziemniaki gotowane 120 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 100 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 601,4 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 222,7 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 66,9 Witamina A [mg] 2 317,9 Witamina C [mg] 112,3 WW [Por] 22,3 Sód [mg] 1 557,8</p>
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Marchewka mini gotowana 50 g</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 60 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Szpinak gotowany 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek wiejski 1szt./150g 50 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 098,3 Białko ogółem [g] 45,8 Tłuszcz [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 120,8 Sól [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Glukoza [g] 4,8 Fruktoza [g] 5,4 Laktoza [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,2 suma cukrów prostych [g] 51,4 Witamina A [mg] 1 694,5 Witamina C [mg] 83,8 WW [Por] 12,1 Sód [mg] 886,8</p>

2026-06-02 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-żyty 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy b/c 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-żyty 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z grochu z cebulą 40 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Papryka w słupki 50 Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 2 153,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 225,7 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 44,4 Witamina A [mg] 2 190,5 Witamina C [mg] 178,4 WW [Por] 22,8 Sód [mg] 2 344,7</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-żyty 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 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-żyty 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Pomidor 50 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 2 254,4 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 189,7 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 47,9 Witamina A [mg] 1 415,9 Witamina C [mg] 107,3 WW [Por] 19,2 Sód [mg] 1 893,1</p>

2026-06-02 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 z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 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 z grochu z cebulą 40 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Papryka w słupki 50 Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 183,9 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Glukoza [g] 11,7 Fruktoza [g] 16,1 Laktoza [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 53,4 Witamina A [mg] 2 768,3 Witamina C [mg] 226,8 WW [Por] 30,1 Sód [mg] 2 736,8
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) 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 z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 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 z grochu z cebulą 40 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g	Papryka w słupki 50 Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 338,1 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 57,1 Witamina A [mg] 2 217,5 Witamina C [mg] 209,1 WW [Por] 28,9 Sód [mg] 2 625,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-02 wtorek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 150 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</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 50 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g</p>	<p>Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 120 g (MLEKO)</p>	<p>Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyty 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Mozzarella mini kulki 20 g (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Papryka w słupki 50 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] 1 685,7 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 196,9 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 42,4 Witamina A [mg] 1 888,6 Witamina C [mg] 186,8 WW [Por] 20 Sód [mg] 1 955,1</p>
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 150 g (MLEKO) Wędlina szynkowa Jana 20 g Pasta z jajka 30 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyty 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku 80 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g</p>	<p>Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 100 g (MLEKO)</p>	<p>Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyty 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g Mozzarella mini kulki 20 g (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Pomidor 30 g Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] 1 059,6 Białko ogółem [g] 51,2 Tłuszcz [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 104,5 Sól [g] 3,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Glukoza [g] 4,8 Fruktoza [g] 5,7 Laktoza [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 34,1 Witamina A [mg] 763,5 Witamina C [mg] 81,6 WW [Por] 10,6 Sód [mg] 972,3</p>

2026-06-03 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 na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos do spaghetti z łopatką 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 /200ml (100% warzyw) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 899,7 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 179,3 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 7,7 Blonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 45,9 Witamina A [mg] 2 091,4 Witamina C [mg] 246,9 WW [Por] 18,1 Sód [mg] 2 937,1</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 na wywarze jarzynowo-drobiowym 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 łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER)</p>	<p>Wędlika 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 /200ml (100% warzyw) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 893,2 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 158,8 Sól [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 7,7 Blonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 45,9 Witamina A [mg] 1 637,7 Witamina C [mg] 125,8 WW [Por] 16,1 Sód [mg] 1 028,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-24 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-03 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 na wywarze jarzynowo-drobiowym 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 39% 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 /200ml (100% warzyw) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 320,8 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 65,1 Witamina A [mg] 2 117,7 Witamina C [mg] 246,4 WW [Por] 29,5 Sód [mg] 3 811</p>
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) 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 na wywarze jarzynowo-drobiowym 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 /200ml (100% warzyw) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 186,5 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 246,4 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 55 Witamina A [mg] 2 136,9 Witamina C [mg] 246,9 WW [Por] 24,9 Sód [mg] 3 392,6</p>	

IMPEL Zielona Góra

Zyty 26, 65-001, Zielona Góra

Oznaczenia alergenów:

GLUTEN - Zboża zawierające gluten ,
SKOR - Skorupiaki i pochodne,
JAJA - Jaja i pochodne,
RYBY - Ryby i pochodne,
ORZESZEK - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJA - Soja i pochodne,
MLEKO - Mleko i pochodne,
ORZECHY - Orzechy,
SELER - Seler i pochodne,
GORCZY - Gorczyca i pochodne,
SEZAM - Nasiona sezamu i pochodne,
SIARKA - Dwutlenek siarki, siarczyny,
ŁUBIN - Łubin i pochodne,
MIĘCZAK - Mięczaki i pochodne,
GLUT PSZ - GLUTEN PSZENICA ,
GLU JEĆCZ - GLUTEN JEĆCZMIENŃ ,
GLUT OWIES - GLUTEN Z OWSA ,
GLUT ŻYT - GLUTEN ŻYTO ,