

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-03 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-03 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 50 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g		Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (SELER)		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	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 005,9 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 182 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 13,2 Laktoza [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 40,6 Witamina A [mg] 1 333,7 Witamina C [mg] 124,2 WW [Por] 18,4 Sód [mg] 2 887,7
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 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 Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 50 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g		Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER)		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 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 Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 60 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 964,6 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 150,8 Sól [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 39,9 Witamina A [mg] 1 430 Witamina C [mg] 133,3 WW [Por] 15,4 Sód [mg] 742

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-03 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-03 środa	D z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Pasta twarogowa (półtusta) z suszonymi pomidorami 50 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g	Surówka z rzodkwi 100 g (MLEKO)	Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER)	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	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	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 349,1 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Glukoza [g] 10,9 Fruktoza [g] 15,3 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 64,7 Witamina A [mg] 1 861,2 Witamina C [mg] 171,9 WW [Por] 30,9 Sód [mg] 3 972,3
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Pasta twarogowa (półtusta) z suszonymi pomidorami 50 g (MLEKO) 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) Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g		Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (SELER)	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 60 g 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 bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 335,1 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 265,7 Sól [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 14,5 Laktoza [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 60,4 Witamina A [mg] 1 409,1 Witamina C [mg] 157 WW [Por] 26,9 Sód [mg] 1 519,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-03 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-03 środa	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 30 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Pomidor 90 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 100 g (SELER) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g (SELER)</p>	<p>Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g</p>	<p>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 675,7 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 206,7 Sól [g] 2,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 44,5 Witamina A [mg] 932,9 Witamina C [mg] 130,5 WW [Por] 20,9 Sód [mg] 1 281,5</p>
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 20 g (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) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 80 g (SELER) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 50 g (SELER)</p>	<p>Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g</p>	<p>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 077,1 Białko ogółem [g] 49 Tłuszcz [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 101,8 Sól [g] 1,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 37 Witamina A [mg] 693,6 Witamina C [mg] 100,3 WW [Por] 10,4 Sód [mg] 382,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-03 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-04 czwartek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza jaglana na mleku 2% 350 g (MLEKO) Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40 g (SOJA) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana pieczona 80 g (GORCZY) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Pasta twarogowa (półtusta) ze sianecznikiem 60 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 10 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)</p>	<p>Galaretko owocowa z jabłkiem 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 105,4 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 189 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 54,6 Witamina A [mg] 1 344,1 Witamina C [mg] 273,6 WW [Por] 19 Sód [mg] 1 299,7</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza jaglana na mleku 2% 350 g (MLEKO) Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa 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) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana gotowana/parowana 80 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Marchew gotowana 100 g Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)</p>	<p>Galaretko owocowa z jabłkiem 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 820,8 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 139,6 Sól [g] 2,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 47,7 Witamina A [mg] 2 362,5 Witamina C [mg] 113,8 WW [Por] 14,1 Sód [mg] 612,2</p>

2026-06-04 czwartek	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprątawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 20 g (SOJA) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana pieczona 80 g (GORCZY) Ryż brązowy gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Gruszka 150 g	Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 396,4 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Glukoza [g] 10,1 Fruktoza [g] 15,5 Laktoza [g] 13,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 86,2 Witamina A [mg] 1 309,2 Witamina C [mg] 275,1 WW [Por] 35,9 Sód [mg] 2 504,8
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprątawa	Kasza jaglana na mleku 2% 350 g (MLEKO) Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana pieczona 80 g (GORCZY) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Gruszka 150 g	Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 179,5 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 264,9 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 19,3 Laktoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 72,3 Witamina A [mg] 1 322 Witamina C [mg] 281,6 WW [Por] 26,7 Sód [mg] 2 658,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-03 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-04 czwartek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kasza jaglana na mleku 2% 150 g (MLEKO) Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana pieczona 80 g (GORCZY) Kasza jęczmienna gotowana 120 g (GLU JĘCZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 100 g Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	Gruszka 150 g	<p>Pasta twarogowa (półtusta) ze słończnikiem 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Chleb razowy psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	Galaretki owocowa z jabłkiem 150 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 633,9 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 199,6 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 13,2 Laktoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 49,5 Witamina A [mg] 1 108,6 Witamina C [mg] 243,2 WW [Por] 20,1 Sód [mg] 2 415,1</p>
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Kasza jaglana na mleku 2% 150 g (MLEKO) Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokułowym 80 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU JĘCZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Marchew gotowana 50 g</p>	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<p>Pasta twarogowa (półtusta) ze słończnikiem 40 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)</p>	Galaretki owocowa z jabłkiem 150 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] 982 Białko ogółem [g] 50,9 Tłuszcz [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 104,4 Sól [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 4,5 Laktoza [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 54,8 Witamina A [mg] 1 221,2 Witamina C [mg] 68,8 WW [Por] 10,6 Sód [mg] 669,6</p>

2026-06-05 piątek	Podstawowa Szprotawa	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Jajko gotowane 50 g (JAJA)</p> <p>Wędlina Połudwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY)</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Kotlet rybny z łososia pieczony 110 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ)</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Ogórek kiszony 90 g</p>	Banan 160 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,4</p> <p>Białko ogółem [g] 85,9</p> <p>Tłuszcz [g] 87,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 204,1</p> <p>Sól [g] 9,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6</p> <p>Glukoza [g] 8,6</p> <p>Fruktoza [g] 8,9</p> <p>Laktoza [g] 12,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 49,9</p> <p>Witamina A [mg] 1 974,4</p> <p>Witamina C [mg] 84,9</p> <p>WW [Por] 20,5</p> <p>Sód [mg] 3 578,5</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Jajko gotowane 50 g (JAJA)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Wędlina Połudwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY)</p> <p>Liść sałaty 5 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ)</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Pomidor 90 g</p>	Banan 160 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,3</p> <p>Białko ogółem [g] 89,9</p> <p>Tłuszcz [g] 67,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 232,9</p> <p>Sól [g] 6,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2</p> <p>Glukoza [g] 21,4</p> <p>Fruktoza [g] 22,1</p> <p>Laktoza [g] 15,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 27,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 104,4</p> <p>Witamina A [mg] 1 309,3</p> <p>Witamina C [mg] 122,6</p> <p>WW [Por] 23,6</p> <p>Sód [mg] 2 224,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-03 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-05 piątek	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLUT JĘCZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 90 g Wędlina Południca Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z makaronem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony 90 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 950,9 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 212,7 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 15,8 Laktoza [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 60,4 Witamina A [mg] 2 304,7 Witamina C [mg] 104,1 WW [Por] 21,3 Sód [mg] 3 630,7
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Południca Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY)		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ)	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 50 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 296,2 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 262 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 12,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 51,2 Witamina A [mg] 2 294,8 Witamina C [mg] 91,4 WW [Por] 26,3 Sód [mg] 4 055,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-03 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-05 piątek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Bulka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ)</p>	<p>Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 40 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 538,5 Białko ogółem [g] 58,9 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 170 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Glukoza [g] 7,6 Fruktaza [g] 7,6 Laktoza [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 38,1 Witamina A [mg] 1 585,7 Witamina C [mg] 65 WW [Por] 17,1 Sód [mg] 3 201,6</p>
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet rybny z łososia parowany 50 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Buraczki gotowane bez dodatków 50 g</p>	<p>Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 001,2 Białko ogółem [g] 46,2 Tłuszcz [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 102,3 Sól [g] 2,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Glukoza [g] 7,4 Fruktaza [g] 7,7 Laktoza [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 12 suma cukrów prostych [g] 40,6 Witamina A [mg] 739,2 Witamina C [mg] 61,7 WW [Por] 10,4 Sód [mg] 1 132,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-03 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-06 sobota	Podstawowa Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białej fasoli 40 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (GLUTEN) kalafor gotowany z olejem rzepakowym 75 g</p>	<p>Pasta z łososia (100% ryby), jajka i koperku 60 g (JAJA, RYBY, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Arbuz 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 849,8 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 174,4 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 56 Witamina A [mg] 2 458,6 Witamina C [mg] 180,6 WW [Por] 17,6 Sód [mg] 3 159,1</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ketchup 15 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Pasta z dyni i twarogu (półtłustego) 40 g (MLEKO)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml kalafor gotowany z olejem rzepakowym 150 g Klopsiki drobiowe parowane 3szt/120g 120 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY)</p>	<p>Arbuz 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 937,1 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 140,2 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 57,5 Witamina A [mg] 958,8 Witamina C [mg] 190,1 WW [Por] 14,1 Sód [mg] 1 840,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-03 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-06 sobota	Dz. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białej fasoli 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml kalefior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (GLUTEN)	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Pasta z łososia (100% ryby), jajka i koperku 60 g (JAJA, RYBY, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,1 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 292,5 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Glukoza [g] 11,2 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 81,8 Witamina A [mg] 3 056,7 Witamina C [mg] 257,9 WW [Por] 29,4 Sód [mg] 4 101,3
2026-06-06 sobota	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Párówki sokoliki z mięsa drobiowo wieprzowe 70 g Ketchup 15 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Pasta z białej fasoli 40 g	Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (GLUTEN) kalefior gotowany z olejem rzepakowym 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (GLUTEN) kalefior gotowany z olejem rzepakowym 75 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownowski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,4 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 268,2 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 12,6 Laktoza [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 77,6 Witamina A [mg] 2 468,4 Witamina C [mg] 219,2 WW [Por] 26,9 Sód [mg] 3 236,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-03 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-06 sobota	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLUT JĘCZ, GLUT ŻYT) Parówki sokoliki z mięsa drobiowo wieprzowe 70 g Ketchup 15 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Pasta z dyni i twarogu (półtłustego) 30 g (MLEKO)	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 150 g (GLUTEN) kalańfior gotowany z olejem rzepakowym 50 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 664,4 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 195,1 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 58,8 Witamina A [mg] 1 783,5 Witamina C [mg] 171 WW [Por] 19,5 Sód [mg] 2 571,2
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLUT JĘCZ, GLUT ŻYT) Parówki sokoliki z mięsa drobiowo wieprzowe 35 g Chleb bałtnowski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Pasta z dyni i twarogu (półtłustego) 30 g (MLEKO)	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g kalańfior gotowany z olejem rzepakowym 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Klopsiki drobiowe parowane 3szt/120g 60 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Serek wiejski 50 g (MLEKO)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 034,9 Białko ogółem [g] 49,2 Tłuszcz [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 90,7 Sól [g] 3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 11,3 suma cukrów prostych [g] 42,8 Witamina A [mg] 517,6 Witamina C [mg] 125,6 WW [Por] 9 Sód [mg] 1 047,2

2026-06-07 niedziela	Podstawowa Szprotawa	<p>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 50 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 825,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 159,5 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 7,6 Laktoza [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 43 Witamina A [mg] 920,9 Witamina C [mg] 182,7 WW [Por] 16,2 Sód [mg] 1 180,5</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 912,3 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 142,1 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 8,3 Laktoza [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 55,2 Witamina A [mg] 957,9 Witamina C [mg] 93 WW [Por] 14,4 Sód [mg] 1 183,4</p>

2026-06-07 niedziela	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprótawa	<p>Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Rosół z makaronem razowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 022,6 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 270,8 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Glukoza [g] 13,7 Fruktoza [g] 17,1 Laktoza [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 68,4 Witamina A [mg] 678,4 Witamina C [mg] 224,3 WW [Por] 27,3 Sód [mg] 2 007,1</p>
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprótawa	<p>Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>		<p>Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 018,2 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 179,2 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 57,9 Witamina A [mg] 956,5 Witamina C [mg] 220,6 WW [Por] 18,2 Sód [mg] 1 216,6</p>

2026-06-07 niedziela	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 90 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g Sos pieczeniowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Chleb bałnowoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 576 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 148,3 Sól [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 58,7 Witamina A [mg] 661,4 Witamina C [mg] 94 WW [Por] 15,1 Sód [mg] 1 045,1</p>
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka duszona (100g mięsa w 150g porcji) 80 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g</p>	<p>Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 20 g Chleb bałnowoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 067,5 Białko ogółem [g] 55,3 Tłuszcz [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 96,5 Sól [g] 2,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 43,3 Witamina A [mg] 818,7 Witamina C [mg] 89,8 WW [Por] 9,9 Sód [mg] 599,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-03 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-08 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Poledwica Gazdy wp. 72% 60 g (SOJA, GORCZY) Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (MLEKO, SELER) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Twaróg (półtłusty)-plastry 50 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 114,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 200,3 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Glukoza [g] 17,4 Fruktoza [g] 17,5 Laktoza [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 75,2 Witamina A [mg] 1 044,4 Witamina C [mg] 173,6 WW [Por] 20 Sód [mg] 1 554,6</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Poledwica Gazdy wp. 72% 60 g (SOJA, GORCZY) Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Liść sałaty 10 g 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)</p>	<p>zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Twaróg (półtłusty)-plastry 50 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 156,8 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 179,1 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Glukoza [g] 15,5 Fruktoza [g] 16,8 Laktoza [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 69,9 Witamina A [mg] 1 120,6 Witamina C [mg] 122,6 WW [Por] 18 Sód [mg] 1 810,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-03 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

<p>2026-06-08 poniedziałek</p>	<p>D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa</p>	<p>Kawa na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO, GLUT JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Połudwica Gazdy wp. 72% 80 g (SOJA, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Ogórek świeży zielony 90 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 100 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Twaróg (półtłusty)-plastry 50 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 161,8 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 258,3 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 6,4 Laktoza [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 52,6 Witamina A [mg] 1 053,1 Witamina C [mg] 142 WW [Por] 25,8 Sód [mg] 2 792,1</p>
<p>2026-06-08 poniedziałek</p>	<p>Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa</p>	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Połudwica Gazdy wp. 72% 60 g (SOJA, GORCZY) Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Liść sałaty 10 g Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 280,8 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Glukoza [g] 15,3 Fruktoza [g] 16,9 Laktoza [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 80,3 Witamina A [mg] 1 050,9 Witamina C [mg] 108,8 WW [Por] 27,8 Sód [mg] 2 472,4</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-03 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-08 poniedziałek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Poledwica Gazdy wp. 72% 30 g (SOJA, GORCZY) Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Liść sałaty 10 g Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 100 g (MLEKO, SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml Dynia gotowana z olejem i ziołami 100 g Ziemniaki gotowane 120 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 574,7 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 210 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Glukoza [g] 14,8 Fruktoza [g] 16,4 Laktoza [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 70,3 Witamina A [mg] 708,5 Witamina C [mg] 82,3 WW [Por] 21,1 Sód [mg] 1 650,5</p>
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Poledwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Liść sałaty 10 g 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)</p>	<p>zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 80 g (MLEKO, SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml Dynia gotowana z olejem i ziołami 50 g Ziemniaki gotowane 100 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Twaróg (półtłusty)-plastry 30 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 179,2 Białko ogółem [g] 58,1 Tłuszcz [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 120,8 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Glukoza [g] 14,3 Fruktoza [g] 15,8 Laktoza [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 66,6 Witamina A [mg] 535,5 Witamina C [mg] 71,2 WW [Por] 12,1 Sód [mg] 800</p>

2026-06-09 wtorek	Podstawowa Szprotawa	<p>Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży zielony 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g Liść sałaty 10 g</p>		<p>Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g (SELER) Brokuły gotowane 75 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Liść sałaty 10 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy pieczony 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Arbuz 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 976 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 199 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Glukoza [g] 7,1 Fruktaza [g] 7,8 Laktoza [g] 14,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 38,3 Witamina A [mg] 1 507,6 Witamina C [mg] 273,7 WW [Por] 20 Sód [mg] 1 226,8</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z jajka 50 g (JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Brokuły gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Herbata b/cukru 200 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Arbuz 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 044,3 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 181 Sól [g] 3,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Glukoza [g] 6,6 Fruktaza [g] 7,9 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 41,9 Witamina A [mg] 1 537,9 Witamina C [mg] 202 WW [Por] 18,2 Sód [mg] 1 100,4</p>	

2026-06-09 wtorek	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży zielony 90 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Pomidor z cebulą, szczypiorkiem i olejem 100 g</p>	<p>Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)</p>	<p>Salatka owocowa z bananem, jabkiem, truskawkami i migdałami 100 g (ORZECHY)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Twaróg (póttusty)-plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Arbuz 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 183,1 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 280,1 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Glukoza [g] 11,9 Fruktoza [g] 15,7 Laktoza [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 63,3 Witamina A [mg] 1 567,7 Witamina C [mg] 278,5 WW [Por] 28,2 Sód [mg] 2 428,6</p>
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży zielony 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g (SELER) Brokuły gotowane 75 g</p>	<p>Salatka owocowa z bananem, jabkiem, truskawkami i migdałami 100 g (ORZECHY)</p>	<p>Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Twaróg (póttusty)-plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Arbuz 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 189 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 49,2 Witamina A [mg] 1 516,5 Witamina C [mg] 289 WW [Por] 27,2 Sód [mg] 1 608,2</p>	

2026-06-09 wtorek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 200 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży zielony 90 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Pasta z pieczonej ciecierzycy 30 g Liść sałaty 10 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 50 g (SELER) Brokuły gotowane 50 g	Salatka owocowa z bananem, jabłkiem, truskawkami i migdałami 100 g (ORZECHY)	Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żyty 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Arbuz 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 609,6 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 201,9 Sól [g] 2,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 37,7 Witamina A [mg] 1 210 Witamina C [mg] 242,4 WW [Por] 20,4 Sód [mg] 1 285,5
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami 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) Brokuły gotowane 50 g Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Banan 100 g	Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żyty 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 30 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Twaróg (półtusty)-plastry 30 g (MLEKO)	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Arbuz 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 111,9 Białko ogółem [g] 55,4 Tłuszcz [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 112,6 Sól [g] 1,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 32,6 Witamina A [mg] 640,6 Witamina C [mg] 93,8 WW [Por] 11,4 Sód [mg] 654,5

2026-06-10 środa	Podstawowa Szprotawa	<p>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 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 Pomidor 90 g Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 (MLEKO)</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Surówka Coleslaw z kapustą białą i marchewką 75 g (JAJA, GORCZY) Dynia gotowana z olejem i ziołami 75 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 (MLEKO) Galaretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 60 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 Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 952,6 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 176,7 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Glukoza [g] 6,2 Fruktaza [g] 6,6 Laktoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 33,3 Witamina A [mg] 1 805,1 Witamina C [mg] 121,9 WW [Por] 17,8 Sód [mg] 2 724,9</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g</p>	<p>Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g</p>	<p>Galaretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 840,3 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 153,6 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Glukoza [g] 4,3 Fruktaza [g] 5,7 Laktoza [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 29,1 Witamina A [mg] 1 232,6 Witamina C [mg] 88,9 WW [Por] 15,5 Sód [mg] 2 502,1</p>

2026-06-10 środa	D.z ogr.t.przysw.węglowodanów Szprotawa	<p>Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 (MLEKO)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Surówka Colesław z kapustą białą i marchewką 150 g (JAJA, GORCZY)</p>	<p>Jogurt naturalny z truskawkami (50g owoców w 150g) 150 g (MLEKO)</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 (MLEKO) Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 60 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 232,8 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Glukoza [g] 8,9 Fruktaza [g] 9 Laktoza [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 51,5 Witamina A [mg] 2 252,2 Witamina C [mg] 179,5 WW [Por] 30,2 Sód [mg] 3 025,2</p>
2026-06-10 środa	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb bałnowoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 (MLEKO)</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Surówka Colesław z kapustą białą i marchewką 75 g (JAJA, GORCZY) Dynia gotowana z olejem i ziołami 75 g</p>	<p>Jogurt naturalny z truskawkami (50g owoców w 150g) 150 g (MLEKO)</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 (MLEKO) Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 60 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 098,2 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 231,9 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Glukoza [g] 7,6 Fruktaza [g] 8 Laktoza [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 41,2 Witamina A [mg] 1 844,4 Witamina C [mg] 159,1 WW [Por] 23,3 Sód [mg] 3 031,3</p>	

2026-06-10 środa	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 (MLEKO)</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 100 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Dynia gotowana z olejem i ziołami 100 g</p>	<p>Jogurt naturalny z truskawkami (50g owoców w 150g) 150 g (MLEKO)</p>	<p>Ser żółty Gouda 20 (MLEKO) Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 60 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 574,4 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 198,8 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 6,1 Laktoza [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 30,6 Witamina A [mg] 988,6 Witamina C [mg] 117,4 WW [Por] 20 Sód [mg] 2 618,9</p>
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 20 g Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g</p>	<p>Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 100 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Dynia gotowana z olejem i ziołami 50 g</p>	<p>Jogurt naturalny z truskawkami (50g owoców w 150g) 100 g (MLEKO)</p>	<p>Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 60 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 100 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 048 Białko ogółem [g] 58,5 Tłuszcz [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 91,4 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 Glukoza [g] 3,9 Fruktoza [g] 5 Laktoza [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 11,2 suma cukrów prostych [g] 23,2 Witamina A [mg] 748,2 Witamina C [mg] 79,9 WW [Por] 9,2 Sód [mg] 1 570,6</p>

2026-06-11 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Marchewka mini gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z uda kurczaka bez skóry 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Kasza gryczana gotowana 200 g Sos śmietanowo-cebul ovy 100 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, ma rch.) z olejem 75 g (SELER)	Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleniną (twaróg półtusty) 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plastry 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 905,2 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 169,2 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 39,8 Witamina A [mg] 2 126,4 Witamina C [mg] 101 WW [Por] 17 Sód [mg] 3 066,8
	Łatwostrawna Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Marchewka mini gotowana 90 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z uda kurczaka bez skóry 100 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, ma rch.) z olejem 150 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml sos śmietanowo-koper kowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleniną (twaróg półtusty) 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 810,6 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 114,1 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 6,4 Laktoza [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 39,1 Witamina A [mg] 2 490,2 Witamina C [mg] 102,9 WW [Por] 11,5 Sód [mg] 1 711,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-03 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-11 czwartek	Dz. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g	Banan 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z uda kurczaka bez skóry 100 g Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (MLEKO)	Koktajl mleczny z jogurtem naturalnym i porzeczką (30g owocu na 150g produktu) 150 g (MLEKO)	Gzik z zieleniną (twaróg półtusty) 40 g (MLEKO) Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek kiszony w plastry 90 g Liść sałaty 10 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 130,2 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 60,8 Witamina A [mg] 800,1 Witamina C [mg] 184,6 WW [Por] 27,4 Sód [mg] 3 950,4
2026-06-11 czwartek	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 90 g Liść sałaty 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Bioderko gotowane z uda kurczaka bez skóry 100 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER)	Koktajl mleczny z jogurtem naturalnym i porzeczką (30g owocu na 150g produktu) 200 g (MLEKO)	Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleniną (twaróg półtusty) 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) Herbata b/cukru 250 g Ogórek kiszony w plastry 90 g Liść sałaty 10 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 016,6 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 229,5 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 49,4 Witamina A [mg] 2 179,8 Witamina C [mg] 168,9 WW [Por] 23,1 Sód [mg] 3 411,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-03 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-11 czwartek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 90 g Liść sałaty 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 120 g Bioderko gotowane z udu kurczaka bez skóry 100 g Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszaneczka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 100 g (SELER)	Koktajl mleczny z jogurtem naturalnym i porzeczką (30g owocu na 150g produktu) 150 g (MLEKO)	Poledwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleciną (twaróg półtusty) 40 g (MLEKO) 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) Herbata b/cukru 250 g Ogórek kiszony w plastry 90 g Liść sałaty 10 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 534,9 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 182,4 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 37 Witamina A [mg] 2 004,3 Witamina C [mg] 121,3 WW [Por] 18,4 Sód [mg] 2 994,7
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 50 g Liść sałaty 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU JĘCZ) Gulasz z nogi trybowanej duszonej w sosie śmietanowo-koperekowym (100g mięsa/50g sosu na 150g) 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszaneczka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 50 g (SELER)	Koktajl mleczny z jogurtem naturalnym i porzeczką (30g owocu na 150g produktu) 150 g (MLEKO)	Poledwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleciną (twaróg półtusty) 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 000,7 Białko ogółem [g] 61,5 Tłuszcz [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 73,9 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Glukoza [g] 4,5 Fruktoza [g] 5,8 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 32 Witamina A [mg] 1 317,5 Witamina C [mg] 111,3 WW [Por] 7,4 Sód [mg] 1 293,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-03 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-12 piątek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Pasta z pieczonych pieczarek i słonecznika 40 g Rzodkiewka 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Marchew surowa słupki 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 911,6 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 166,5 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Glukoza [g] 4,1 Fruktaza [g] 4,4 Laktoza [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 28,5 Witamina A [mg] 2 270,1 Witamina C [mg] 90,1 WW [Por] 16,7 Sód [mg] 1 680,6</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pasta z pieczonej marchewki i pomidora 40 g Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Zupa ryżowa na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Filet z ryby morskiczka parowany 110 g Sos grecki 100 g (SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO)</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 872,5 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 171,1 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Glukoza [g] 7 Fruktaza [g] 8,6 Laktoza [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 45,5 Witamina A [mg] 2 134,7 Witamina C [mg] 121,5 WW [Por] 17,2 Sód [mg] 1 912,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-03 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-12 piątek	Dz. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JEĆZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filet z ryby morskczuk parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z pieczonych pieczarek i słonecznika 40 g Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Marchew surowa słupki 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 996,3 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 242,3 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 45,1 Witamina A [mg] 2 468 Witamina C [mg] 137,5 WW [Por] 24,3 Sód [mg] 3 247,9</p>
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>Budyń jaglany bananowo-kakaowy z nutą cynamonu 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Rzodkiewka 90 g Liść sałaty 10 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 Pasta z pieczonych pieczarek i słonecznika 40 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Marchew surowa słupki 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 205,7 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 253,8 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 39,5 Witamina A [mg] 2 349,6 Witamina C [mg] 102,4 WW [Por] 25,5 Sód [mg] 2 169,9</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-03 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-12 piątek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g</p>	<p>Budyń jaglany bananowo-kakaow y z nutą cynamonu 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Rzodkiewka 90 g Liść sałaty 10 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) Herbata b/cukru 250 g Pasta z pieczonych pieczarek i słonecznika 40 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Marchew surowa słupki 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 595,2 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 193,7 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Glukoza [g] 4,6 Fruktaza [g] 5 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 33,5 Witamina A [mg] 1 226 Witamina C [mg] 72,1 WW [Por] 19,5 Sód [mg] 1 654,4</p>
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta z pieczonej marchewki i pomidora 60 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Zupa ryżowa na wywarze jarzynowo-drobiow ym 200 g (SELER) Filet z ryby morszczuk parowany 50 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g Sos grecki 50 g (SELER)</p>	<p>Budyń jaglany bananowo-kakaow y z nutą cynamonu 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO)</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 136,2 Białko ogółem [g] 50,3 Tłuszcz [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 121,4 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Glukoza [g] 5,9 Fruktaza [g] 6,9 Laktoza [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 15 suma cukrów prostych [g] 34,5 Witamina A [mg] 1 724,8 Witamina C [mg] 75,7 WW [Por] 12,3 Sód [mg] 1 112,8</p>