

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-06-03 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml Masło 15 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 50 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g	Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g Makaron pszenny gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g	Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g Ser żółty Gouda 20 g Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Liść sałaty 10 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,9 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 246,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 13,2 Laktoza [g] 9,7 suma cukrów prostych [g] 40,6 Sód [mg] 2 887,7
2026-06-04 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Kasza jaglana na mleku 2% 350 g Smalczyk węgierski z fasoli, cebuli i jabłka 40 g Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g Noga trybowana pieczona 80 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos śmietanowo brokułowy 100 g	Pasta twarogowa (półtłusta) ze słonecznikiem 60 g Ogórek świeży zielony 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 10 g Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurczą 20 g	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,4 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 267,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sód [mg] 1299,7
2026-06-05 piątek	Podstawowa Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kotlet rybny z lososia pieczony 110 g	Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żył 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 40 g Liść sałaty 10 g Ogórek kiszony 90 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,4 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 263,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sód [mg] 3 578,5
2026-06-06 sobota	Podstawowa Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białej fasoli 40 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Liść sałaty 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml 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 kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g	Pasta z lososia (100% ryby), twarogu (półtłusty) i koperku 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 849,8 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 232,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 56 Sód [mg] 3159,1

2026-06-07 niedziela	Podstawowa Szprotawa	<p>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane 50 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g Sos pieczeniowy 100 g</p>	<p>Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 50 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g Pomidor w ćwiartki 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1825,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 225,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Glukoza [g] 7,9 Fruktaza [g] 7,6 Laktoza [g] 7,9 suma cukrów prostych [g] 43 Sód [mg] 1180,5</p>
2026-06-08 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 350 g Wędlina Polędwica Gazdy wp. 72% 60 g 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 Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło 82% tłuszczu 15 g</p>	<p>zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g 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 (półtusty)- plastry 50 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2122,26 Białko ogółem [g] 108,45 Tłuszcz [g] 69,62 Węglowodany ogółem [g] 256,19 Błonnik pokarmowy [g] 24,42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Glukoza [g] 13,1 Fruktaza [g] 13,3 Laktoza [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sód [mg] 451,6</p>

2026-06-09 wtorek	Podstawowa Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml Wędlina Szyunkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży zielony 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g Liść sałaty 10 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Brokuły gotowane 75 g	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 Chleb razowy psz-żył 30 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Twaróg (półtusty)- plastry 40 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1976 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 256,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 38,3 Sód [mg] 1226,8
2026-06-10 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g 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 Surówka Coleslaw z kapustą białą i marchewką 75 g Dyńa gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 75 g	Ser żółty Gouda 40 Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść sałaty 5 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g Pomidor w ćwiartki 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1952,6 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 246 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 8 suma cukrów prostych [g] 33,3 Sód [mg] 2 724,9
2026-06-11 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml 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 Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml 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-cebulowy 10 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalańfior,march.) z olejem rzepakowym 75 g	Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleniną (twaróg półtusty) 40 g Ogórek kiszony w plastry 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1905,2 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 235,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 39,8 Sód [mg] 3066,8
2026-06-12 piątek	Podstawowa Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml Ser żółty Gouda 40 g Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g	Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml Filet z miruny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Pasta z pieczonych pieczarek i słończnika 40 g Rzodkiewka 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szyunkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g Marchew surowa słupki 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 911,6 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 223,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Glukoza [g] 4,1 Fruktoza [g] 4,4 Laktoza [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 28,5 Sód [mg] 1 680,6

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

