

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	Podstawowa Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JEĆZ, GLUT ŻYT</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Paprykarz/ 40% łosoś 40 g ( <b>RYBY</b> )		Żurek 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g ( <b>SELER</b> ) Makaron pszenny gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Surówka z rzodkwi 75 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 75 g ( <b>SELER</b> )		Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 080,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 173,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,7 <b>Glukoza</b> [g] 7 <b>Fruktoza</b> [g] 9,8 <b>Laktoza</b> [g] 13,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,5 <b>Sód</b> [mg] 982
	Łatwostrawna Szprotawa	Ryż na mleku 2% 350 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Pomidor 90 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Makaron pszenny gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g ( <b>SELER</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 148,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 64 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 211,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,2 <b>Glukoza</b> [g] 18,7 <b>Fruktoza</b> [g] 22,1 <b>Laktoza</b> [g] 17,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 84,5 <b>Sód</b> [mg] 1 212,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-13 sobota	D z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Paprykarz/ 40% łosoś 40 g ( <b>RYBY</b> ) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) Mus truskawkowy 50 g	Żurek 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g ( <b>SELER</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Surówka z rzodkwi białej, marchwi z olejem 100 g	Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 407,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 78,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 291,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,7 <b>Glukoza</b> [g] 9,5 <b>Fruktoza</b> [g] 12,8 <b>Laktoza</b> [g] 9,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,7 <b>Sód</b> [mg] 1 001,7
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )		Żurek 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Makaron pszenny gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g ( <b>SELER</b> ) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g ( <b>SELER</b> ) Surówka z rzodkwi 75 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 120 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )	Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 242,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 98,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 251,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,2 <b>Glukoza</b> [g] 8,6 <b>Fruktoza</b> [g] 11,6 <b>Laktoza</b> [g] 18,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,2 <b>Sód</b> [mg] 1 163,5
	Dzeci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )		Żurek 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Makaron pszenny gotowany 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 100 g ( <b>SELER</b> ) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g ( <b>SELER</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 120 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )	Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 582,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 61,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 191,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,4 <b>Glukoza</b> [g] 7,2 <b>Fruktoza</b> [g] 10,4 <b>Laktoza</b> [g] 13,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43,3 <b>Sód</b> [mg] 847,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-13 sobota	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, GLUTEN ŻYTY</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyty 35 g ( <b>GLUTEN, GLUTEN PSZ, GLUTEN ŻYTY</b> )	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUTEN PSZ</b> ) Makaron pszenny gotowany 100 g ( <b>GLUTEN, GLUTEN PSZ</b> ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 50 g ( <b>SELER</b> ) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 50 g ( <b>SELER</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 100 g ( <b>MLEKO, GLUTEN PSZ</b> )	Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyty 35 g ( <b>GLUTEN, GLUTEN PSZ, GLUTEN ŻYTY</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 025 Białko ogółem [g] 45 Tłuszcz [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 92,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 12 suma cukrów prostych [g] 34,2 Sód [mg] 656
2026-06-14 niedziela	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Pasta z grochu z cebulą 60 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żyty 60 g ( <b>GLUTEN, GLUTEN PSZ, GLUTEN ŻYTY</b> ) Chleb razowy psz-żyty 30 g ( <b>GLUTEN, GLUTEN PSZ, GLUTEN ŻYTY</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUTEN PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka pieczony 80 g ( <b>GORCZY</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUTEN PSZ</b> ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g		wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Twaróg (półtusty)-plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyty 60 g ( <b>GLUTEN, GLUTEN PSZ, GLUTEN ŻYTY</b> ) Chleb razowy psz-żyty 30 g ( <b>GLUTEN, GLUTEN PSZ, GLUTEN ŻYTY</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 822,6 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 204,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sód [mg] 1 283,3
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyty 100 g ( <b>GLUTEN, GLUTEN PSZ, GLUTEN ŻYTY</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUTEN PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUTEN PSZ</b> ) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> ) Twaróg (półtusty)-plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyty 100 g ( <b>GLUTEN, GLUTEN PSZ, GLUTEN ŻYTY</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 835,1 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 156,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 62 Sód [mg] 1 103,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-14 niedziela	Dz. ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść salaty 5 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Arbuz 150 g	Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> ) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 30% tłuszczu 15 g Liść salaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 044,4 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 12,6 Laktoza [g] 11,3 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sód [mg] 1 524,4
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Pasta z grochu z cebulą 60 g Pomidor 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść salaty 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g	Arbuz 150 g	Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> ) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść salaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 032,3 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 280,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 11,8 Laktoza [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 71 Sód [mg] 1 731,6	
	Dzeci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Pasta z grochu z cebulą 60 g Pomidor 100 g Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść salaty 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 120 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50 g	Arbuz 150 g	Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> ) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść salaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 510 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 215,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 8,4 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sód [mg] 1 608,8	

2026-06-14 niedziela	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 20 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 50 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml kalefior gotowany z olejem rzepakowym 50 g	Arbuz 150 g	Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> ) Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Twaróg (póttusty)-plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 002,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 65,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 27,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 100,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 11,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 12,7 <b>Glukoza</b> [g] 6,2 <b>Fruktoza</b> [g] 8,8 <b>Laktoza</b> [g] 6,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,6 <b>Sód</b> [mg] 819,1
2026-06-15 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Papryka trio gotowana 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Mizeria z ogórka na jogurcie 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% 15 g Pomidor 90 g	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 011,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 94,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 198,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,3 <b>Glukoza</b> [g] 8,7 <b>Fruktoza</b> [g] 8,1 <b>Laktoza</b> [g] 17,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,1 <b>Sód</b> [mg] 899,8
	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 052 <b>Białko ogółem</b> [g] 94,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 175 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,3 <b>Glukoza</b> [g] 4,7 <b>Fruktoza</b> [g] 6,6 <b>Laktoza</b> [g] 20,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,9 <b>Sód</b> [mg] 704,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-15 poniedziałek	Dz. ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 5 g Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g	Salatka z ogórka, cebuli i koperkiem z olejem 100 g	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria z ogórka na jogurcie 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )	Brzoskwinia 150 g	Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ) herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 088,1 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 270,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Glukoza [g] 11 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 8,4 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sód [mg] 1 064,2
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Mizeria z ogórka na jogurcie 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Brzoskwinia 150 g	Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 154,6 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 258,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 9,7 Laktoza [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sód [mg] 1 247,3	
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 150 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 30 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 120 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Mizeria z ogórka na jogurcie 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Brzoskwinia 150 g	Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 534 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 178,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 9,8 suma cukrów prostych [g] 38,7 Sód [mg] 1 042,4	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-15 poniedziałek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 150 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )	Brzoskwinia 100 g	Serek wiejski 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 988,2 Białko ogółem [g] 42,9 Tłuszcz [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 105,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 Glukoza [g] 4 Fruktoza [g] 5,8 Laktoza [g] 7 suma cukrów prostych [g] 29,5 Sód [mg] 754,8
2026-06-16 wtorek	Podstawowa Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g ( <b>MLEKO, GLU JECZ</b> ) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałnowoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 90 g Sałata liść 5 g	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g ( <b>GORCZY</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałnowoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 882,1 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 180,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sód [mg] 1 013,5
	Łatwostrawna Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g ( <b>MLEKO, GLU JECZ</b> ) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Chleb bałnowoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata b/cukru 250 g	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 150 g Sos jarzynowy 100 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałnowoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 976,2 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 162,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sód [mg] 701,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-16 wtorek	D z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ogórek świeży zielony 90 g</p>	<p>Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Rosół z makaronem razowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g (<b>GORCZY</b>)                  Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)                  Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor 90 g                  Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 1 890,8  <b>Białko</b> ogółem [g] 88  <b>Tłuszcz</b> [g] 52,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 244,5  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24  <b>Glukoza</b> [g] 12,6  <b>Fruktoza</b> [g] 12,5  <b>Laktoza</b> [g] 6,1  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,9  <b>Sód</b> [mg] 1 466,5</p>
	Dziewci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>		<p>Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)                  Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g (<b>GORCZY</b>)</p>	<p>Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Pomidor 90 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 099,2  <b>Białko</b> ogółem [g] 94  <b>Tłuszcz</b> [g] 65,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 243,4  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,9  <b>Glukoza</b> [g] 12,7  <b>Fruktoza</b> [g] 14  <b>Laktoza</b> [g] 13,7  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,6  <b>Sód</b> [mg] 1 389,5</p>
	Dziewci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2% 150 g (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Herbata b/cukru 250 g</p>		<p>Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 120 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 100 g (<b>SELER</b>)                  Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g (<b>GORCZY</b>)</p>	<p>Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Pomidor 90 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 1 533,2  <b>Białko</b> ogółem [g] 76,8  <b>Tłuszcz</b> [g] 50,8  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 190  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,4  <b>Glukoza</b> [g] 11,9  <b>Fruktoza</b> [g] 13  <b>Laktoza</b> [g] 7,7  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,5  <b>Sód</b> [mg] 1 116,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-16 wtorek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2% 150 g (<b>MLEKO, GLU JEĆZ</b>)                  Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g                  Pasta z jajka 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor 50 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 100 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Marchew gotowana oprószana 50 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 80 g                  Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Pomidor 50 g                  Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 093,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 55,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 28,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 106,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14  <b>Glukoza [g]</b> 10,1  <b>Fruktoza [g]</b> 10,9  <b>Laktoza [g]</b> 7  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,9  <b>Sód [mg]</b> 745,1</p>
2026-06-17 środa	Podstawowa Szprotawa	<p>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 40 g (<b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Marchewka mini gotowana 90 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż biały gotowany 200 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)                  Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)</p>		<p>Pasta z zielonego groszku 40 g                  Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g                  Rzodkiew biała drobno tarta 90 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)                  Marchew surowa słupki 30 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 966,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 83,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 64,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 195,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28  <b>Glukoza [g]</b> 5,9  <b>Fruktoza [g]</b> 8,1  <b>Laktoza [g]</b> 9,5  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,4  <b>Sód [mg]</b> 2 198</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-17 środa	Łatwostrawna Szprotawa		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż biały gotowany 200 g Gulasz drobiowy z kurczaka (udziec z kurczaka 100g w 150g porcji) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> )		Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko gotowane 1szt 120 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 059,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 78,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 199,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,8 <b>Glukoza</b> [g] 19,3 <b>Fruktoza</b> [g] 24,6 <b>Laktoza</b> [g] 8,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,2 <b>Sód</b> [mg] 1 679,2
	D z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> )	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Pasta z zielonego groszku 40 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Liść sałaty 5 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Marchew surowa słupki 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 349,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 68 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 327,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,3 <b>Glukoza</b> [g] 6,4 <b>Fruktoza</b> [g] 10,1 <b>Laktoza</b> [g] 11,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,3 <b>Sód</b> [mg] 2 102,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-17 środa	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Pasta z mieszanki warzywnej 40 g (<b>SELER</b>)                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Marchewka mini gotowana 90 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - dorbiovym 350 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż biały gotowany 200 g                  Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g                  Pasta z zielonego groszku 40 g                  Rzodkiew biała drobno tarta 90 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)                  Marchew surowa słupki 30 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 017,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 80,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 75,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,7  <b>Glukoza [g]</b> 7,2  <b>Fruktoza [g]</b> 11  <b>Laktoza [g]</b> 11,7  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,2  <b>Sód [mg]</b> 2 440</p>
	Dziedi 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (<b>MLEKO</b>)                  wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Pasta z mieszanki warzywnej 40 g (<b>SELER</b>)                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Marchewka mini gotowana 90 g                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - dorbiovym 200 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż biały gotowany 120 g                  Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 100 g (<b>SELER</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g                  Pasta z zielonego groszku 40 g                  Pomidor 100 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)                  Marchew surowa słupki 30 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 600,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 66,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 63,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 206,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,4  <b>Glukoza [g]</b> 6,9  <b>Fruktoza [g]</b> 9,8  <b>Laktoza [g]</b> 7,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,2  <b>Sód [mg]</b> 1 652,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-17 środa	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (<b>MLEKO</b>)                  wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Pasta z mieszanki warzywnej 40 g (<b>SELER</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Marchewka mini gotowana 50 g                  Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż biały gotowany 100 g                  Gulasz drobiowy duszony z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka 100g na 150g potrawy) 80 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 50 g (<b>SELER</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g                  Pomidor 50 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)                  Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 051,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 45,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 32,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 104,7                  Błonnik pokarmowy [g] 15,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9                  Glukoza [g] 6,4                  Fruktaza [g] 12,6                  Laktoza [g] 7,2                  suma cukrów prostych [g] 36,8                  Sód [mg] 1 141,1</p>
2026-06-18 czwartek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kasza gryczana gotowana 200 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Szynka wieprzowa parowana - duszona 80 g                  Sałata z jogurtem 75 g (<b>MLEKO</b>)                  Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 75 g                  Sos pieczeniowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>		<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Liść sałaty 5 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Pomidor 90 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 245,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 122,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 75  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 199,2                  Błonnik pokarmowy [g] 26,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6                  Glukoza [g] 4,4                  Fruktaza [g] 6,1                  Laktoza [g] 18,8                  suma cukrów prostych [g] 37,9                  Sód [mg] 2 193,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-18 czwartek	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Pomidor 90 g                  Serek wiejski 1szt./150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Szynga wieprzowa parowana - duszona 80 g                  Sałata z jogurtem 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Sos pieczeniowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Liść sałaty 5 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Pomidor 90 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 124,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 117,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 68,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 156,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,5  <b>Glukoza [g]</b> 4,6  <b>Fruktoza [g]</b> 6,7  <b>Laktoza [g]</b> 24,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,5  <b>Sód [mg]</b> 1 204,4</p>	
	D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kasza gryczana gotowana 200 g                  Szynga wieprzowa parowana - duszona 80 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Sałata z jogurtem 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Sos pieczeniowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Liść sałaty 5 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Pomidor 90 g                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (<b>GLUTEN</b>)</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-18 czwartek	Dziewięć lat (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb bałnowoski psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kasza gryczana gotowana 200 g                  Szynka wieprzowa parowana - duszona 80 g                  Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 75 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Sałata z jogurtem 75 g (<b>MLEKO</b>)                  Sos pieczeniowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Pomidor 90 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 379,2  <b>Białko</b> ogółem [g] 118,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 80,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 272,9  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,3                  Glukoza [g] 4,8                  Fruktaza [g] 7,1                  Laktoza [g] 18,8                  suma cukrów prostych [g] 49,9                  Sód [mg] 2 374</p>
	Dziewięć lat (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kasza gryczana gotowana 120 g                  Szynka wieprzowa parowana - duszona 80 g                  Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 50 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Sałata z jogurtem 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Sos pieczeniowy 50 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 150 ml</p>	<p>Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g                  Pomidor 90 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 1 696,2  <b>Białko</b> ogółem [g] 92,6  <b>Tłuszcz</b> [g] 60,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 203,6  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,6                  Glukoza [g] 4,1                  Fruktaza [g] 6,2                  Laktoza [g] 9,6                  suma cukrów prostych [g] 34,4                  Sód [mg] 2 015,8</p>
	Dziewięć lat (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 50 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Serek wiejski 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 100 g                  Szynka wieprzowa parowana - duszona 50 g                  Sałata z jogurtem 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Sos pieczeniowy 50 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 100 ml</p>	<p>Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pasta twarogowa z pietruszką 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g                  Pomidor 90 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 1 048,6  <b>Białko</b> ogółem [g] 58,9  <b>Tłuszcz</b> [g] 33,6  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 91,7  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 12,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 12,6                  Glukoza [g] 3,6                  Fruktaza [g] 5,8                  Laktoza [g] 10,1                  suma cukrów prostych [g] 28,2                  Sód [mg] 677,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-19 piątek	Podstawowa Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (<b>SOJA, MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Filet z miruny pieczony 100 g (<b>RYBY</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Szynkowa z indyka (Giż) 40 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor 90 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Twarożek półtusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 995,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 84,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 64,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 218,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,2  <b>Glukoza [g]</b> 6,8  <b>Fruktoza [g]</b> 8,4  <b>Laktoza [g]</b> 13,8  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,7  <b>Sód [mg]</b> 1 105,8</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (<b>SOJA, MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor 80 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Pasta z jajka 60 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Filet z ryby morszczuk parowany 100 g                  Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)</p>	<p>Szynkowa z indyka (Giż) 40 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Liść sałaty 5 g                  Pomidor 80 g                  Gzik z zielenią (twaróg półtusty) 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 986,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 83  <b>Tłuszcz [g]</b> 59  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 199  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3  <b>Glukoza [g]</b> 7,4  <b>Fruktoza [g]</b> 9,4  <b>Laktoza [g]</b> 14,3  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,5  <b>Sód [mg]</b> 1 183</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-19 piątek	Dz ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLUT JEĆZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor w ćwiartki 55 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (<b>SOJA, MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Salatka z pomidora, cebuli i oleju 100 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Filet z ryby morszczuk parowany 100 g                  Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>Salatka z kaszy jaglanej z jabłkiem(30g), bananem (20g) i migdałami 150 g (<b>MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p>Herbata b/cukru 250 g                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Liść sałaty 5 g                  Pomidor 50 g                  Szynkowa z indyka (Giż) 40 g                  Twarożek półtusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 158,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 82,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 71,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,5  <b>Glukoza [g]</b> 9,3  <b>Laktoza [g]</b> 12  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,9  <b>Sód [mg]</b> 2 078,1</p>
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Bułka pszenna (75g) 80 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (<b>SOJA, MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Filet z miruny pieczony 100 g (<b>RYBY</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>Salatka z kaszy jaglanej z jabłkiem(30g), bananem (20g) i migdałami 150 g (<b>MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p>Szynkowa z indyka (Giż) 40 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor 90 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Twarożek półtusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 307,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 90,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 78,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3  <b>Glukoza [g]</b> 8,1  <b>Fruktoza [g]</b> 10,7  <b>Laktoza [g]</b> 14,3  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,5  <b>Sód [mg]</b> 1 498,5</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-19 piątek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 150 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Bułka pszenna (75g) 80 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (<b>SOJA, MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Filet z miruny pieczony 100 g (<b>RYBY</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Ziemniaki gotowane 120 g                  Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 50 g                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 50 g (<b>SELER</b>)</p>	<p>Salatka z kaszy jaglanej z jabłkiem(30g), bananem (20g) i migdałami 100 g (<b>MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p>Szynkowa z indyka (Giż) 40 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor 90 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 572,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 70,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 54,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 225,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,6  <b>Glukoza [g]</b> 6,4  <b>Fruktoza [g]</b> 8,6  <b>Laktoza [g]</b> 7,1  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,6  <b>Sód [mg]</b> 1 128,1</p>
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 150 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Pasta z jajka 30 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor 50 g                  Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (<b>SOJA, MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Filet z ryby morskiczuk parowany 60 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Ziemniaki gotowane 100 g                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 50 g (<b>SELER</b>)                  Sos jarzynowy 50 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Banan 120 g</p>	<p>Szynkowa z indyka (Giż) 20 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor 50 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Gzik z zielenią (twaróg półtłusty) 30 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 115,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 45,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 28,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 142,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14  <b>Glukoza [g]</b> 7,9  <b>Fruktoza [g]</b> 8,8  <b>Laktoza [g]</b> 6,5  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,3  <b>Sód [mg]</b> 776,3</p>

2026-06-20 sobota	Podstawowa Szprotawa	<p>Kawa na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Papryka trio gotowana 90 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Fasolka po bretońsku wegetariańska 200 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)                  surówka z białej kapusty 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszzonego 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 040,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 82,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 73,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 190,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,2  <b>Glukoza [g]</b> 10,5  <b>Fruktoza [g]</b> 12,6  <b>Laktoza [g]</b> 13,8  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,1  <b>Sód [mg]</b> 1 494</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kawa na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Mozzarella mini kulki 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 90 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Potrawka drobiowa z kurczaka duszona (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 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                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 105 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Liść sałaty 5 g                  Pomidor 90 g                  Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 861,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 89,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 58,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 122,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,7  <b>Glukoza [g]</b> 5,7  <b>Fruktoza [g]</b> 8  <b>Laktoza [g]</b> 15,6  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,6  <b>Sód [mg]</b> 1 558</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-20 sobota	<p>D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa</p> <p>Kawa na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żyt 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Papryka trio gotowana 90 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Fasolka po bretońsku wegetariańska 200 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)                  surówka z białej kapusty 100 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Mus truskawkowy 50 g</p>	<p>Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszzonego 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Chleb razowy psz-żyt 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 30% tłuszczu 15 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 269,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 91,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 72,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1  <b>Głukoza [g]</b> 11,9  <b>Fruktoza [g]</b> 14,4  <b>Laktoza [g]</b> 20,9  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,8  <b>Sód [mg]</b> 1 952</p>
2026-06-20 sobota	<p>Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa</p> <p>Kawa na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Mozzarella mini kulki 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 90 g                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Fasolka po bretońsku wegetariańska 200 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)                  surówka z białej kapusty 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Mus truskawkowy 50 g</p>	<p>Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalamajki 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 263,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 83,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 75  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,5  <b>Głukoza [g]</b> 11,1  <b>Fruktoza [g]</b> 13,1  <b>Laktoza [g]</b> 21,5  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,6  <b>Sód [mg]</b> 1 447,5</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-20 sobota	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kawa na mleku 150 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Mozzarella mini kulki 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 90 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 200 ml (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Potrawka drobiowa z kurczaka duszona (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Ziemniaki gotowane 120 g</p>	<p>Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml (<b>MLEKO</b>)                  Mus truskawkowy 50 g</p>	<p>Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 20 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal/l] 1 590,4</b>  <b>Białko ogółem [g] 77,3</b>  <b>Tłuszcz [g] 60</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 177,2</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,4</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7</b>                  Glukoza [g] 5,9                  Fruktaza [g] 7,9                  Laktoza [g] 16,5  <b>suma cukrów prostych [g] 54,7</b>  <b>Sód [mg] 1 415,9</b></p>
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Kawa na mleku 150 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Mozzarella mini kulki 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 50 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Potrawka drobiowa z kurczaka duszona (100g mięsa w 150g porcji) 80 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Ziemniaki gotowane 100 g</p>	<p>Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml (<b>MLEKO</b>)                  Mus truskawkowy 50 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal/l] 1 041,4</b>  <b>Białko ogółem [g] 54,5</b>  <b>Tłuszcz [g] 31,9</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 83,6</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 12,4</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7</b>                  Glukoza [g] 5,1                  Fruktaza [g] 7,2                  Laktoza [g] 14  <b>suma cukrów prostych [g] 41,9</b>  <b>Sód [mg] 816</b></p>

2026-06-21 niedziela	Podstawowa Szprotawa	<p>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Pasta z białej fasoli 40 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Rzodkiew biała drobno tarta 90 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (<b>SELER, GLU JĘCZ</b>)                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Mizeria z ogórka na jogurcie 75 g (<b>MLEKO</b>)                  Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 75 g (<b>SELER</b>)</p>	<p>Paszтет z indyka i gęsiny 96% indyk/ 4% gęsi 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>)                  Twaróg (póttusty)-plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor 100 g                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 1 854,5  <b>Białko</b> ogółem [g] 89,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 63,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 161,1  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6  <b>Glukoza</b> [g] 7,2  <b>Fruktoza</b> [g] 13  <b>Laktoza</b> [g] 10,7  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,2  <b>Sód</b> [mg] 1 142</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Połudwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g                  Pasta twarogowa (połtłusta) z bananem 60 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 90 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (<b>SELER, GLU JĘCZ</b>)                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Twaróg (póttusty)-plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Wędliina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Pomidor 90 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 1 850,1  <b>Białko</b> ogółem [g] 89,5  <b>Tłuszcz</b> [g] 61,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 128,1  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,4  <b>Glukoza</b> [g] 8  <b>Fruktoza</b> [g] 13,7  <b>Laktoza</b> [g] 10,9  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43,7  <b>Sód</b> [mg] 310</p>

Jadłospis za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-21 niedziela	Dz. ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	<p>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Pasta z białej fasoli 40 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Liść sałaty 10 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Rzodkiew biała drobno tarta 90 g                  Chleb razowy psz-żyt 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (<b>SELER, GLUT JĘCZ</b>)                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Mizeria z ogórka na jogurcie 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Koktajl jogurtowo-truskawkowo-bananowy 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Chleb razowy psz-żyt 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Wędlina                  Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Pomidor 100 g                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 215,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 105,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 62  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,7  <b>Glukoza [g]</b> 9,7  <b>Fruktoza [g]</b> 15,2  <b>Laktoza [g]</b> 13,6  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,3  <b>Sód [mg]</b> 1 344,5</p>
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Pasta z białej fasoli 40 g                  Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 90 g                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (<b>SELER, GLUT JĘCZ</b>)                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Mizeria z ogórka na jogurcie 75 g (<b>MLEKO</b>)                  Sos pieczeniowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 75 g (<b>SELER</b>)</p>	<p>Koktajl jogurtowo-truskawkowo-bananowy 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina                  Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Pomidor 100 g                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 001,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 94,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 67,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 171,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,6  <b>Glukoza [g]</b> 10,4  <b>Fruktoza [g]</b> 16,6  <b>Laktoza [g]</b> 12  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,6  <b>Sód [mg]</b> 1 155,3</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-21 niedziela	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pasta z białej fasoli 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Liść salaty 10 g Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g ( <b>SELER, GLU JĘCZ</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mizeria z ogórka na jogurcie 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos pieczeniowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 50 g ( <b>SELER</b> )	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 120 g ( <b>MLEKO</b> )	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Jabłko 1szt 120 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 543 <b>Białko</b> ogółem [g] 82,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 136,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,7 <b>Głukoza</b> [g] 9,3 <b>Fruktoza</b> [g] 15,6 <b>Laktoza</b> [g] 8,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 45,8 <b>Sód</b> [mg] 1 055,5
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina połędwica z pasieki drobiowa 20 g Pasta twarogowa (połtłusta) z bananem 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Liść salaty 10 g Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g ( <b>SELER, GLU JĘCZ</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 60 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 50 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 50 g ( <b>SELER</b> )	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 005 <b>Białko</b> ogółem [g] 54,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 33 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 79,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 13,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 11,4 <b>Głukoza</b> [g] 7,3 <b>Fruktoza</b> [g] 12,6 <b>Laktoza</b> [g] 6,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,3 <b>Sód</b> [mg] 305,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-22 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Pasta z tuńczyka z twarogiem 40 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Marchewka mini gotowana 90 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g (<b>JAJA</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 150 g                  Sos pomidorowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g                  Serek wiejski 1szt./150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Rzodkiew biała drobno tarta 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 074,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 93,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 61,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 244,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,6  <b>Glukoza [g]</b> 8,3  <b>Fruktoza [g]</b> 9,5  <b>Laktoza [g]</b> 18,6  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78  <b>Sód [mg]</b> 918,9</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g                  Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Marchewka mini gotowana 90 g                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego, parowany 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Szpinak liściasty gotowany 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 ml                  Sos pomidorowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g                  Liść sałaty 10 g                  Serek wiejski 1szt./150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 50 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 301,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 98,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 66,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 246,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,2  <b>Glukoza [g]</b> 18,2  <b>Fruktoza [g]</b> 19,5  <b>Laktoza [g]</b> 20,4  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,3  <b>Sód [mg]</b> 809,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

	<p>D. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml <b>(MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</b> Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g <b>(GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</b> Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 10 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 40 g <b>(RYBY, SOJA, MLEKO)</b> Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kisiel bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g <b>(MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</b> Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego, parowany 80 g <b>(GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ)</b> Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 g <b>(MLEKO, GLUT PSZ)</b></p>	<p>Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 150 g <b>(MLEKO)</b></p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g <b>(MLEKO)</b> Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g <b>(GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</b> Masło roślinne 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 118,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3 <b>Glukoza [g]</b> 8,4 <b>Fruktoza [g]</b> 10,5 <b>Laktoza [g]</b> 18,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,2 <b>Sód [mg]</b> 1 431,6</p>
<p>2026-06-22 poniedziałek</p>	<p>Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa</p> <p>Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml <b>(MLEKO, GLUT OWIES)</b> Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g <b>(GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</b> Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 10 g Marchewka mini gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g <b>(GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</b> Bułka pszenna (75g) 75 g <b>(GLUT PSZ)</b></p>		<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g <b>(MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</b> Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g <b>(JAJA)</b> Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 150 g Sos pomidorowy 100 g <b>(MLEKO, GLUT PSZ)</b> Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 150 g <b>(MLEKO)</b></p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g <b>(MLEKO)</b> Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g <b>(GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</b> Chleb razowy psz-żył 30 g <b>(GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</b> Masło 82% tłuszczu 15 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 447,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,7 <b>Glukoza [g]</b> 21,5 <b>Fruktoza [g]</b> 23,6 <b>Laktoza [g]</b> 19,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 121,4 <b>Sód [mg]</b> 1 658,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-13 do dnia 2026-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-22 poniedziałek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 150 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g                  Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Marchewka mini gotowana 90 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 100 g (<b>JAJA</b>)                  Ziemniaki gotowane 120 g                  Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 100 g                  Sos pomidorowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g                  Serek wiejski 1szt./150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor 90 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 727,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 66,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 51,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,6                  Błonnik pokarmowy [g] 23,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7                  Glukoza [g] 19,8                  Fruktaza [g] 21,8                  Laktoza [g] 11,4                  suma cukrów prostych [g] 106,4                  Sód [mg] 1 294,7</p>
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 150 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g                  Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Marchewka mini gotowana 50 g</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 100 g                  Szpinak liściasty gotowany 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Sos pomidorowy 50 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g                  Serek wiejski 1szt./150g 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor 50 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 177,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 45,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 30,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 159,7                  Błonnik pokarmowy [g] 15,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9                  Glukoza [g] 16,8                  Fruktaza [g] 18,2                  Laktoza [g] 9,2                  suma cukrów prostych [g] 90,8                  Sód [mg] 661,9</p>