

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-23 wtorek	Podstawowa Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 350 g (MLEKO) Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Wędlna szynkowa Jana 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g		Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g		Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z grochu z cebulą 40 g Wędlna schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal/l] 2 064,5 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 57 Sód [mg] 1 441,4
	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 350 g (MLEKO) Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Wędlna szynkowa Jana 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g		Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Wędlna Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Liść sałaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal/l] 2 137,5 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sód [mg] 862,3
	D. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlna szynkowa Jana 40 g Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 10 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Cukinia pieczona z marchewką i słonecznikiem prażonym 100 g	Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z grochu z cebulą 40 g Wędlna schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal/l] 2 027,1 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Glukoza [g] 12,9 Fruktoza [g] 17,9 Laktoza [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sód [mg] 1 590,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-23 do dnia 2026-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-23 wtorek	Dziewci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 350 g (MLEKO) Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 75 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g	Banan 160 g	Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 272,2 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Glukoza [g] 13 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sód [mg] 1 585,8
	Dziewci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 150 g (MLEKO) Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 50 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g	Banan 160 g	Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Mozzarella mini kulki 20 g (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 650,1 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 239,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 13,6 Laktoza [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 1 206,8
	Dziewci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 150 g (MLEKO) Wędlina szynkowa Jana 20 g Pasta z jajka 30 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 80 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g	Banan 160 g	Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g Mozzarella mini kulki 20 g (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 146,1 Białko ogółem [g] 48,5 Tłuszcz [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 165,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Glukoza [g] 10,8 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 57 Sód [mg] 596

2026-06-24 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Chleb bałnowoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa (półtusta) z suszonymi pomidorami 50 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g		Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (SELER)		Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałnowoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 024,2 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 242,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 14,6 Laktoza [g] 9,7 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sód [mg] 2 669,5
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 20 g Chleb bałnowoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Pasta twarogowa (półtusta) z suszonymi pomidorami 50 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g		Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER)		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Chleb bałnowoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 20 g Pomidor 90 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 60 g (MLEKO)	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 957,5 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 250,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 14,5 Laktoza [g] 10 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sód [mg] 740,5
	Dz. ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Pasta twarogowa (półtusta) z suszonymi pomidorami 50 g (MLEKO) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g	Salatka ze świeżych warzyw ze słonecznikiem 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (SELER)	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 442,3 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 17 Laktoza [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 3 220,2

2026-06-24 środa	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 50 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g	Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (SELER)	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 60 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 328,1 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 15,9 Laktoza [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sód [mg] 116,3
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 30 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Pomidor 90 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 100 g (SELER) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g (SELER)	Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 677 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 243,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 14,7 Laktoza [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sód [mg] 879
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 20 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 80 g (SELER) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 50 g (SELER)	Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 078,5 Białko ogółem [g] 49,8 Tłuszcz [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 138,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 39,7 Sód [mg] 381,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-23 do dnia 2026-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-25 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Kasza jaglana na mleku 2% 350 g (MLEKO) Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40 g (SOJA) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana pieczona 80 g (GORCZY) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 60 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 10 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)	Galaretko owocowa z jabłkiem 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 100,4 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 253,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 9,5 Laktoza [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sód [mg] 958,7
	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza jaglana na mleku 2% 350 g (MLEKO) Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana gotowana/parowana 80 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Marchew gotowana 100 g Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)	Galaretko owocowa z jabłkiem 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 815,8 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 232,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sód [mg] 612,6
	D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 20 g (SOJA) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana pieczona 80 g (GORCZY) Ryż brązowy gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Gruszka 150 g	Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)	Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-23 do dnia 2026-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-25 czwartek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kasza jaglana na mleku 2% 350 g (MLEKO) Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana pieczona 80 g (GORCZY) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	Gruszka 150 g	<p>Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)</p>	Galaretki owocowa z jabłkiem 150 g	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 2 130,4 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Glukoza [g] 9,3 Laktoza [g] 16 Laktoza [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sód [mg] 1 961,2</p>
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kasza jaglana na mleku 2% 150 g (MLEKO) Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana pieczona 80 g (GORCZY) Kasza jęczmienna gotowana 120 g (GLU JĘCZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 100 g Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	Gruszka 150 g	<p>Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Chleb bałtownoski psz-żyty 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Chleb razowy psz-żyty 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	Galaretki owocowa z jabłkiem 150 g	<p>Wartość energetyczna[kcal/l] [kcal] 1 652,2 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 219,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 14,6 Laktoza [g] 11 suma cukrów prostych [g] 52 Sód [mg] 1 825,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-23 do dnia 2026-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-25 czwartek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza jaglana na mleku 2% 150 g (MLEKO) Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 80 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU JĘCZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Marchew gotowana 50 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Pasta twarogowa (półtusta) ze słończnikiem 40 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)	Galaretką owocową z jabłkiem 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 984,9 Białko ogółem [g] 51 Tłuszcz [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 122,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Glukoza [g] 4,8 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 9,8 suma cukrów prostych [g] 43 Sód [mg] 670,1
2026-06-26 piątek	Podstawowa Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Wędlina Poledwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kotlet rybny z łososia pieczony 110 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ)		Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Ogórek świeży zielony 90 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 234,6 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 258 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 10,8 Laktoza [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sód [mg] 3 054,1
	Łatwostrawna Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 90 g Wędlina Poledwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g		Twaróg (półtusty)-plastry 60 g (MLEKO) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 154,1 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 14,3 Laktoza [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sód [mg] 2 505,6

2026-06-26 piątek	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLUT JEĆZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 90 g Wędlina Połudwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Pomidor z cebulą, szczypiorkiem i olejem 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Surówka z marchewki i migdałami 100 g (ORZECHY)	Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek świeży zielony 90 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 215,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Glukoza [g] 12,6 Fruktoza [g] 13,9 Laktoza [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sód [mg] 2 854
	Dziewci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Połudwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ)	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 50 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sód [mg] 3 185,4	
	Dziewci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ)	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 40 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 564,9 Białko ogółem [g] 62,3 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 202,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 41,5 Sód [mg] 2 536,1	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-23 do dnia 2026-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-26 piątek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet rybny z łososia parowany 50 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Buraczki gotowane bez dodatków 50 g</p>	<p>Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt</p>	<p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g</p>	Banan 160 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] 992,8 Białko ogółem [g] 45,9 Tłuszcz [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 130,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Glukoza [g] 7,9 Fruktaza [g] 9,1 Laktoza [g] 7,2 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sód [mg] 1 129,9</p>
2026-06-27 sobota	Podstawowa Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLUT JECZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białej fasoli 40 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (GLUTEN) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g</p>		<p>Pasta z łososia (100% ryby), twarogu (półtłusty) i koperku 60 g (RYBY, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	Arbuz 150 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 880,6 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 233,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Glukoza [g] 9 Fruktaza [g] 12,6 Laktoza [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 59 Sód [mg] 2 412,8</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLUT JECZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ketchup 15 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Pasta z dyni i twarogu (półtłustego) 40 g (MLEKO)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Klopsiki drobiowe parowane 3szt/120g 120 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos koperkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY)</p>	Arbuz 150 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 894,7 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 228,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Glukoza [g] 7,1 Fruktaza [g] 10,1 Laktoza [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sód [mg] 1 472,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-23 do dnia 2026-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

D.z ogr.t.przyw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białej fasoli 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g	Salatka ze świeżych warzyw ze słonecznikiem 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (GLUTEN)	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Pasta z łososia (100% ryby), twarogu (półtusty) i koperku 60 g (RYBY, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,3 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Glukoza [g] 10,6 Fruktoza [g] 14,2 Laktoza [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sód [mg] 2 925,7
2026-06-27 sobota Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Parówki sokoliki z mięsa drobiowo wieprzowe 70 g Ketchup 15 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Pasta z białej fasoli 40 g		Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (GLUTEN) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,1 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sód [mg] 2 679,9
Dziewięć 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Parówki sokoliki z mięsa drobiowo wieprzowe 70 g Ketchup 15 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Pasta z dyni i twarogu (półtustego) 30 g (MLEKO)		Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 150 g (GLUTEN) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 682,7 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 215 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 12,1 Laktoza [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sód [mg] 2 116,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-23 do dnia 2026-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-27 sobota	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Parówki sokoliki z mięsa drobiowo wieprzowe 35 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Pasta z dyni i twarogu (półtustego) 30 g (MLEKO)	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 150 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g kalefior gotowany z olejem rzepakowym 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Klopsiki drobiowe parowane 3szt/120g 60 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Serek wiejski 50 g (MLEKO)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 053,2 Białko ogółem [g] 49,3 Tłuszcz [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 127,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 45,3 Sód [mg] 1 033,6
2026-06-28 niedziela	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 50 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 816,4 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 205,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sód [mg] 1 159,8
	Łatwostrawna Szprotawa	Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 180 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Sałata z jogurtem 150 g (MLEKO)		Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 813 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 216,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sód [mg] 953,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-23 do dnia 2026-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-28 niedziela	D z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	<p>Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Salatka wiosenna z ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g</p>	<p>Rosół z makaronem razowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1 szt 180 g Ziemniaki gotowane 200 g Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt</p>	<p>Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g</p>	<p>Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 924,3 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 236,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sód [mg] 1 415,2</p>
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>		<p>Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1 szt 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 045,9 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 232,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sód [mg] 1 317,9</p>
	Dzeci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO)</p>		<p>Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1 szt 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Salata z jogurtem 100 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 561,9 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 176 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 36,4 Sód [mg] 668,5</p>

2026-06-28 niedziela	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka duszona (100g mięsa w 150g porcji) 80 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sałata z jogurtem 50 g (MLEKO)</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 978,2 Białko ogółem [g] 50,5 Tłuszcz [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 120,2 Błonnik pokarmowy [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 7,8 suma cukrów prostych [g] 33,4 Sód [mg] 511,9</p>
2026-06-29 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Polędwica Gazdy wp. 72% 40 g (SOJA, GORCZY) Salatka jarzynowa 80 g (JAJA, GORCZY) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (MLEKO, SELER) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g</p>		<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 232,8 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 11 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sód [mg] 1 529,6</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Polędwica Gazdy wp. 72% 40 g (SOJA, GORCZY) Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Dyńa gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa delikatna z jogurtem naturalnym 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 166,8 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 267,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 1 608,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-23 do dnia 2026-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-29 poniedziałek	Dz ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO, GLU JECZ, GLUT ŻYT) Wędlina Połudwica Gazdy wp. 72% 40 g (SOJA, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Ogórek świeży zielony 90 g Sałatka jarzynowa 80 g (JAJA, GORCZY)	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 100 g	Salatka z makaronem razowym, brokułem w sosie czosnkowym i słonecznikiem 100 g (GLUTEN, MLEKO, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pasta z tuńczyka z twarogiem 40 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 357,4 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sód [mg] 1 986,9
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Połudwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Pasta twarogowa z makiem i cynamonem 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml Dyńa gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 150 g Ziemniaki gotowane 200 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 348,1 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sód [mg] 1 418,8	
	Dzeci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Połudwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Pasta twarogowa z makiem i cynamonem 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO)	zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 100 g (MLEKO, SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml Dyńa gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 100 g Ziemniaki gotowane 120 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Banan 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 635,6 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 205,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sód [mg] 1 060,3	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-23 do dnia 2026-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-29 poniedziałek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta twarogowa z makiem i cynamonem 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO)</p>		<p>zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 80 g (MLEKO, SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 50 g Ziemniaki gotowane 100 g</p>	<p>Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Banan 80 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 134,4 Białko ogółem [g] 62,9 Tłuszcz [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 130,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Glukoza [g] 6,4 Fruktaza [g] 7,9 Laktoza [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 43,4 Sód [mg] 388,1</p>
2026-06-30 wtorek	Podstawowa Szprotawa	<p>Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży zielony 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g Liść sałaty 10 g</p>		<p>Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 75 g (MLEKO) Brokuły gotowane 75 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtnowski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g (ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 892,4 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 258,4 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Glukoza [g] 9,5 Fruktaza [g] 11,4 Laktoza [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sód [mg] 898,9</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z jajka 50 g (JAJA, MLEKO)</p>		<p>Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Brokuły gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Herbata b/cukru 200 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb bałtnowski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g (ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 045,4 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Glukoza [g] 9,5 Fruktaza [g] 13,1 Laktoza [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sód [mg] 1 016,9</p>

Dz. ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLUT JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży zielony 90 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (ORZECHY)</p>	<p>Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pomidory z cebulą i jogurtem 100 g (MLEKO)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g (ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 034,6 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Glukoza [g] 15,2 Fruktaza [g] 17,3 Laktoza [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sód [mg] 1 428,9</p>
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży zielony 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 75 g (MLEKO) Brokuły gotowane 75 g</p>	<p>Pomidory z cebulą i jogurtem 100 g (MLEKO)</p>	<p>Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g (ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 040,1 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Glukoza [g] 10,7 Fruktaza [g] 12,8 Laktoza [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sód [mg] 1 098</p>
		Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 200 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży zielony 90 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Pasta z pieczonej ciecierzycy 30 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 50 g (MLEKO) Brokuły gotowane 50 g</p>	<p>Pomidory z cebulą i jogurtem 100 g (MLEKO)</p>	<p>Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g (ORZECHY)</p>

2026-06-30 wtorek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego, parowany 50 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Brokuły gotowane 50 g Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Pomidory z jogurtem 50 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 30 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Twaróg (półtusty)-plastry 30 g (MLEKO)	Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g (ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 1 057,9 Białko ogółem [g] 51 Tłuszcz [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 138,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 7,4 suma cukrów prostych [g] 35,2 Sód [mg] 599,4
2026-07-01 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Ser żółty Gouda 40 (MLEKO) Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 60	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Surówka Coleslaw z kapustą białą i marchewką 75 g (JAJA, GORCZY) Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 75 g		Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 984,2 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 246,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 11,2 suma cukrów prostych [g] 42,6 Sód [mg] 2 262,5
	Lekkostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 60 Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40	Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 150 g		Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g	Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 872 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 252,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 11,9 suma cukrów prostych [g] 38,3 Sód [mg] 1 914,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-23 do dnia 2026-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

D.z ogr.t.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Ser żółty Gouda 40 (MLEKO) Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 60	Sałatka z ogórka, cebuli i koperkiem z olejem 100 g	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Surówka Colesław z kapustą białą i marchewką 150 g (JAJA, GORCZY) Kompot owocowy b/c 250 ml	Gruszka 150 g	Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 256,1 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 298 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Glukoza [g] 11,9 Fruktoza [g] 17,9 Laktoza [g] 9,8 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sód [mg] 2 246,5
Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 40 (MLEKO) Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 60		Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Surówka Colesław z kapustą białą i marchewką 75 g (JAJA, GORCZY) Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 75 g	Gruszka 150 g	Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 119,8 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 16,1 Laktoza [g] 11,1 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sód [mg] 2 444,4
Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 20 (MLEKO) Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 60		Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 100 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 100 g	Gruszka 150 g	Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 554,9 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 224,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 14,2 Laktoza [g] 8,2 suma cukrów prostych [g] 43,6 Sód [mg] 1 991,1

2026-07-01 środa

2026-07-01 środa	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g Galaretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 60 Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g</p>	<p>Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 100 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 50 g</p>	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	<p>Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Wędlina poledwica z pasieki drobiowa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 066,5 Białko ogółem [g] 57,2 Tłuszcz [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 135,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 41,2 Sód [mg] 1 119,9</p>
2026-07-02 czwartek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JECZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Marchewka mini gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z uda kurczaka bez skóry 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Kasza gryczana gotowana 200 g Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 75 g (SELER)</p>		<p>Poledwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleniną (twaróg półtusty) 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plastry 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 889,7 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 239,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sód [mg] 2 115,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-23 do dnia 2026-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-02 czwartek	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Marchewka mini gotowana 90 g</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z uda kurczaka bez skóry 100 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml sos śmietanowo-koperkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Poledwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zielenią (twaróg półtusty) 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 825,8 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 212,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 41,5 Sód [mg] 1 500,1</p>
	D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Surówka z marchewki i migdałami 100 g (ORZECHY)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z uda kurczaka bez skóry 100 g Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (MLEKO)</p>	<p>Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)</p>	<p>Gzik z zielenią (twaróg półtusty) 40 g (MLEKO) Poledwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek kiszony w plastry 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 086,8 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sód [mg] 2 432,9</p>

2026-07-02 czwartek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Bioderko gotowane z uda kurczaka bez skóry 100 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 75 g (SELER)</p>	<p>Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)</p>	<p>Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieloną (twaróg półtusty) 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Ogórek kiszony w plastry 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 063,5 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 282 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sód [mg] 2 327,9</p>
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 120 g Bioderko gotowane z uda kurczaka bez skóry 100 g Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 100 g (SELER)</p>	<p>Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)</p>	<p>Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieloną (twaróg półtusty) 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Ogórek kiszony w plastry 90 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 570,3 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 208,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 9,4 Laktoza [g] 11,1 suma cukrów prostych [g] 46,7 Sód [mg] 2 054,6</p>

2026-07-02 czwartek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	<p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 50 g Liść sałaty 10 g</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU JĘCZ) Gulasz z nogi trybowanej duszonej w sosie śmietanowo-koperkowym (100g mięsa/50g sosu na 150g) 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 50 g (SELER)</p>	<p>Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)</p>	<p>Poledwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zielenią (twaróg półtusty) 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 036 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 117 Błonnik pokarmowy [g] 15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 11,1 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sód [mg] 1 039,5</p>
2026-07-03 piątek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Poledwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g Pasta z jajka 40 (JAJA, MLEKO)</p>		<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Ser żółty Gouda 40 (MLEKO) Rzodkiewka 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g</p>	<p>Brzoskwinia 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 875,7 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 228,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sód [mg] 1 592,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-23 do dnia 2026-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-03 piątek	Latwostrawna Szprotawa		Zupa ryżowa na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Filet z ryby morskiczek parowany 100 g Sos grecki 100 g (SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Pasta z pieczonej marchewki i pomidora 40 Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Brzoskwinia 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 940,5 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sód [mg] 1 541,7
	D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filet z ryby morskiczek parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos grecki 100 g (SELER)	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Ser żółty Gouda 40 (MLEKO) Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g	Brzoskwinia 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 069,8 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 264,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 8,5 suma cukrów prostych [g] 49 Sód [mg] 2 819
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z jajka 40 (JAJA, MLEKO)		Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g	Budyń jaglany bananowo-kakaowy z nutą cynamonu 150 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 40 (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Rzodkiewka 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g	Brzoskwinia 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-23 do dnia 2026-07-03 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-03 piątek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g Pasta z jajka 40 (JAJA, MLEKO)	Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g	Budyń jaglany bananowo-kakaowy z nutą cynamonu 100 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 40 (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Rzodkiewka 90 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g	Brzoskwinia 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 548,8 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 214,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 7,8 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sód [mg] 1 304,1
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g Pasta z jajka 40 (JAJA, MLEKO)	Zupa ryżowa na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (SELER) Filet z ryby morszczuk parowany 50 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g Sos grecki 50 g (SELER)	Budyń jaglany bananowo-kakaowy z nutą cynamonu 100 g (MLEKO)	Pasta z pieczonej marchewki i pomidora 60 Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g	Brzoskwinia 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 058,6 Białko ogółem [g] 42,6 Tłuszcz [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 153,5 Błonnik pokarmowy [g] 17 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 43,2 Sód [mg] 938,6