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

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-23 wtorek	Normalna ZOL Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (***MLEKO***) Wędlina szynkowa Jana 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 15 g (***MLEKO***) Pomidor 90 g Pasta z jajka 40 g (***JAJA, MLEKO***)		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 100 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (***MLEKO***)	Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Pasta z grochu z cebulą 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993** **Białko ogółem [g] 86** **Tłuszcz [g] 49,8** **Węglowodany ogółem [g] 299,5** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2** **Glukoza [g] 7,6** **Fruktoza [g] 8,7** **Laktoza [g] 12,8** **suma cukrów prostych [g] 54,6** **Sód [mg] 1 233,7**
	Lekkostrawna ZOL Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (***MLEKO***) Wędlina szynkowa Jana 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 15 g (***MLEKO***) Pomidor 90 g Pasta z jajka 40 g (***JAJA, MLEKO***)		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 100 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (***MLEKO***)	Pomidor 90 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 60 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 947,1** **Białko ogółem [g] 85,7** **Tłuszcz [g] 48,9** **Węglowodany ogółem [g] 288,6** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5** **Glukoza [g] 8** **Fruktoza [g] 9,7** **Laktoza [g] 12,8** **suma cukrów prostych [g] 56** **Sód [mg] 1 243**
	Cukrzyca ZOL Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 350 g (***MLEKO***) Wędlina szynkowa Jana 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 15 g (***MLEKO***) Pomidor 50 g Pasta z jajka 40 g (***JAJA, MLEKO***)	Jabłko gotowane 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 Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (***MLEKO***)	Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Pasta z grochu z cebulą 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,5** **Białko ogółem [g] 94,4** **Tłuszcz [g] 52,6** **Węglowodany ogółem [g] 351** **Błonnik pokarmowy [g] 38,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **Glukoza [g] 9,1** **Fruktoza [g] 13,6** **Laktoza [g] 14,5** **suma cukrów prostych [g] 64,7** **Sód [mg] 1 506,4**

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

2026-06-24 środa	Normalna ZOL Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g (***MLEKO, GLU JĘCZ***) Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 40 g (***MLEKO***) Masło 15 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g		Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (***SELER***) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 100 g (***SELER***) Makaron pszenny gotowany 200 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***)	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (***MLEKO***)	Sałatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 50 g (***JAJA, RYBY, GORCZY***) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (***SOJA, MLEKO***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,3** **Białko ogółem [g] 84,1** **Tłuszcz [g] 65,3** **Węglowodany ogółem [g] 283,9** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4** **Glukoza [g] 6,3** **Fruktoza [g] 8,3** **Laktoza [g] 19,7** **suma cukrów prostych [g] 50** **Sód [mg] 2 244,7**
	Lekkostrawna ZOL Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g (***MLEKO, GLU JĘCZ***) Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 40 g (***MLEKO***) Masło 15 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 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 100 g (***SELER***) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (***SELER***)	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (***MLEKO***)	Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Pomidor 90 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (***SOJA, MLEKO***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,5** **Białko ogółem [g] 85,5** **Tłuszcz [g] 61,5** **Węglowodany ogółem [g] 280,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27** **Glukoza [g] 6,2** **Fruktoza [g] 8,3** **Laktoza [g] 19,7** **suma cukrów prostych [g] 49,8** **Sód [mg] 992,4**
	Cukrzyca ZOL Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g (***MLEKO, GLU JĘCZ***) Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 40 g (***MLEKO***) Masło 15 g (***MLEKO***) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Sałatka ze świeżych warzyw ze słonecznikiem 100 g	Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (***SELER***) Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 100 g (***SELER***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (***MLEKO***)	Sałatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 50 g (***JAJA, RYBY, GORCZY***) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (***SOJA, MLEKO***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,9** **Białko ogółem [g] 90,3** **Tłuszcz [g] 74,6** **Węglowodany ogółem [g] 311,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **Glukoza [g] 7,3** **Fruktoza [g] 9,4** **Laktoza [g] 19,7** **suma cukrów prostych [g] 54,8** **Sód [mg] 2 799,6**

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

2026-06-25 czwartek	Normalna ZOL Szprotawa	Kasza jaglana na mleku 2% 350 g (***MLEKO***) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 20 g (***SOJA***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g		Kurczak w sosie śmietanowo-brokułowym 150 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (***GLU JĘCZ***)	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Pasta twarogowa (półtłusta) ze słonecznikiem 60 g (***MLEKO***) Ogórek świeży zielony 90 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,1** **Białko ogółem [g] 81,3** **Tłuszcz [g] 64,7** **Węglowodany ogółem [g] 248,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **Glukoza [g] 6,9** **Fruktoza [g] 8,7** **Laktoza [g] 14,4** **suma cukrów prostych [g] 46,3** **Sód [mg] 597,4**
	Lekkostrawna ZOL Szprotawa	Kasza jaglana na mleku 2% 350 g (***MLEKO***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (***GLU JĘCZ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Marchew gotowana 100 g Kurczak w sosie śmietanowo-brokułowym 150 g (***MLEKO, GLUT PSZ***)	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (***MLEKO***) Pomidor 90 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 787,3** **Białko ogółem [g] 84,2** **Tłuszcz [g] 53,2** **Węglowodany ogółem [g] 232,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6** **Glukoza [g] 6,2** **Fruktoza [g] 8,2** **Laktoza [g] 14,7** **suma cukrów prostych [g] 41,2** **Sód [mg] 408,9**
	Cukrzyca ZOL Szprotawa	Kasza jaglana na mleku 2% 350 g (***MLEKO***) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 20 g (***SOJA***) Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Kurczak w sosie śmietanowo-brokułowym 150 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Ryż brązowy gotowany 200 g	Gruszka 150 g	Pasta twarogowa (półtłusta) ze słonecznikiem 60 g (***MLEKO***) Ogórek świeży zielony 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,5** **Białko ogółem [g] 87,6** **Tłuszcz [g] 69,5** **Węglowodany ogółem [g] 338,3** **Błonnik pokarmowy [g] 36,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6** **Glukoza [g] 10,2** **Fruktoza [g] 16** **Laktoza [g] 14,4** **suma cukrów prostych [g] 72,4** **Sód [mg] 1 017,5**

2026-06-26 piątek	Normalna ZOL Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Ogórek świeży zielony 90 g Wędlina Polędwica Gazdy wp. 72% 20 g (***SOJA, GORCZY***)		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Pierogi leniwe z masłem roślinnym parowane i bułką (Grześ) 200 Por (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, GLUT PSZ***) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 100 g Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 100 g (***MLEKO***)	Maślanka 200 ml (***MLEKO***)	Sałatka jarzynowa (Grześ) 60 g (***JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 20 g (***MLEKO***) Ogórek świeży zielony 90 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,7** **Białko ogółem [g] 91,6** **Tłuszcz [g] 86,2** **Węglowodany ogółem [g] 289,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8** **Glukoza [g] 6,7** **Fruktoza [g] 8,3** **Laktoza [g] 26,4** **suma cukrów prostych [g] 68,7** **Sód [mg] 1 197**
	Lekkostrawna ZOL Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Pomidor 50 g Wędlina Polędwica Gazdy wp. 72% 20 g (***SOJA, GORCZY***)		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Pierogi leniwe z masłem roślinnym parowane i bułką (Grześ) 200 Por (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, GLUT PSZ***) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 100 g Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 100 g (***MLEKO***)	Maślanka 200 ml (***MLEKO***)	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (***MLEKO***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Pomidor 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,4** **Białko ogółem [g] 91,2** **Tłuszcz [g] 74** **Węglowodany ogółem [g] 284,1** **Błonnik pokarmowy [g] 22,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8** **Glukoza [g] 8,7** **Fruktoza [g] 9,3** **Laktoza [g] 27,7** **suma cukrów prostych [g] 73,7** **Sód [mg] 944,2**
	Cukrzyca ZOL Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Wędlina Polędwica Gazdy wp. 72% 20 g (***SOJA, GORCZY***)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z makaronem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 100 g (***MLEKO***) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 100 g Pierogi leniwe z masłem roślinnym parowane i bułką (Grześ) 200 Por (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, GLUT PSZ***)	Maślanka 200 ml (***MLEKO***)	Sałatka jarzynowa (Grześ) 60 g (***JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 20 g (***MLEKO***) Ogórek świeży zielony 90 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 560** **Białko ogółem [g] 96,5** **Tłuszcz [g] 90,1** **Węglowodany ogółem [g] 321,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1** **Glukoza [g] 9,3** **Fruktoza [g] 15,1** **Laktoza [g] 27,7** **suma cukrów prostych [g] 83,5** **Sód [mg] 1 165,4**

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

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

2026-06-27 sobota	Normalna ZOL Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Kiełbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Ketchup 15 g Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Pomidor 90 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)		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 100 g Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (***GLUTEN***)	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (***MLEKO***)	Sałatka z makreli G 40 g (***GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY***) Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Kiełbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (***GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,1** **Białko ogółem [g] 80,9** **Tłuszcz [g] 68,8** **Węglowodany ogółem [g] 279,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **Glukoza [g] 6,4** **Fruktoza [g] 8,5** **Laktoza [g] 20,8** **suma cukrów prostych [g] 62,5** **Sód [mg] 2 720,4**
	Lekkostrawna ZOL Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Kiełbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Ketchup 15 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 100 g Klopsiki drobiowe parowane 3szt/120g 120 g (***GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ***) Sos koperkowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***)	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (***MLEKO***)	Kiełbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 60 g (***GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY***) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,1** **Białko ogółem [g] 100,5** **Tłuszcz [g] 67,5** **Węglowodany ogółem [g] 272,5** **Błonnik pokarmowy [g] 22,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Glukoza [g] 5,4** **Fruktoza [g] 7,4** **Laktoza [g] 21,5** **suma cukrów prostych [g] 58,8** **Sód [mg] 2 189,6**
	Cukrzyca ZOL Szprotawa	Kiełbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Ketchup 15 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Pomidor 90 g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (***MLEKO, GLUJĘCZ, GLUT ŻYT***)	Sałatka 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 100 g Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (***GLUTEN***)	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (***MLEKO***)	Sałatka z makreli G 40 g (***GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY***) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Ogórek kiszony 90 g Kiełbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (***GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,8** **Białko ogółem [g] 81,5** **Tłuszcz [g] 76,7** **Węglowodany ogółem [g] 265,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **Glukoza [g] 7,3** **Fruktoza [g] 9,6** **Laktoza [g] 19,1** **suma cukrów prostych [g] 65,4** **Sód [mg] 3 291,1**

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

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

2026-06-28 niedziela	Normalna ZOL Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g (***MLEKO, GLU JĘCZ***) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (***JAJA, MLEKO***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Ogórek świeży zielony 90 g		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***GLUTEN, SELER, GLUT PSZ***) Potrawka drobiowa z kurczaka duszona (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (***MLEKO, SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (***MLEKO***)	Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 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 baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 883,2** **Białko ogółem [g] 82,7** **Tłuszcz [g] 56,4** **Węglowodany ogółem [g] 245,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2** **Glukoza [g] 7,2** **Fruktoza [g] 8,1** **Laktoza [g] 13,2** **suma cukrów prostych [g] 44,5** **Sód [mg] 730,2**
	Lekkostrawna ZOL Szprotawa	Pasta z jajka 60 g (***JAJA, MLEKO***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Pomidor 90 g		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***GLUTEN, SELER, GLUT PSZ***) Potrawka drobiowa z kurczaka duszona (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (***MLEKO, SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata z jogurtem 100 g (***MLEKO***) Kompot owocowy b/c 250 ml	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (***MLEKO***)	Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 592,4** **Białko ogółem [g] 72,2** **Tłuszcz [g] 51,4** **Węglowodany ogółem [g] 205,5** **Błonnik pokarmowy [g] 21** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4** **Glukoza [g] 7,7** **Fruktoza [g] 9,4** **Laktoza [g] 5,7** **suma cukrów prostych [g] 38,6** **Sód [mg] 738**
	Cukrzyca ZOL Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g (***MLEKO, GLU JĘCZ***) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (***JAJA, MLEKO***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Ogórek świeży zielony 90 g	Sałatka wiosenna z ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g	Rosół z makaronem razowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (***GLUTEN, SELER, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Potrawka drobiowa z kurczaka duszona (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (***MLEKO, SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (***MLEKO***)	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 50 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,7** **Białko ogółem [g] 85,7** **Tłuszcz [g] 57,4** **Węglowodany ogółem [g] 256,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7** **Glukoza [g] 7,6** **Fruktoza [g] 8,4** **Laktoza [g] 13,2** **suma cukrów prostych [g] 44,7** **Sód [mg] 1 148,7**
2026-06-29 poniedziałek	Normalna ZOL Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina Polędwica Gazdy wp. 72% 20 g (***SOJA, GORCZY***) Sałatka jarzynowa 60 g (***JAJA, GORCZY***) Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Ogórek świeży zielony 90 g		zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (***MLEKO, SELER***) Kompot owocowy b/c 250 ml Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 100 g Ziemniaki gotowane 200 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (***MLEKO***) Mus truskawkowy 50 g	Pasztet wieprzowo drobiowy 60 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Pomidor 90 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,9** **Białko ogółem [g] 80,8** **Tłuszcz [g] 74,5** **Węglowodany ogółem [g] 267,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Glukoza [g] 5,2** **Fruktoza [g] 7** **Laktoza [g] 23,3** **suma cukrów prostych [g] 52,4** **Sód [mg] 1 611,2**

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

2026-06-29 poniedziałek	Lekkostrawna ZOL Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina Polędwica Gazdy wp. 72% 20 g (***SOJA, GORCZY***) Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 40 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Ogórek świeży zielony 90 g		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***) Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (***MLEKO***) Mus truskawkowy 50 g	Pasztet wieprzowo drobiowy 60 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,2** **Białko ogółem [g] 83,9** **Tłuszcz [g] 70,2** **Węglowodany ogółem [g] 261** **Błonnik pokarmowy [g] 23,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Glukoza [g] 5** **Fruktoza [g] 6,8** **Laktoza [g] 24,8** **suma cukrów prostych [g] 52,7** **Sód [mg] 1 040,3**
	Cukrzyca ZOL Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina Polędwica Gazdy wp. 72% 20 g (***SOJA, GORCZY***) Sałatka jarzynowa 60 g (***JAJA, GORCZY***) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***)	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 Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 100 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (***MLEKO***) Mus truskawkowy 50 g	Pasztet wieprzowo drobiowy 60 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) 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	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,6** **Białko ogółem [g] 91,4** **Tłuszcz [g] 78,3** **Węglowodany ogółem [g] 305,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2** **Glukoza [g] 5,2** **Fruktoza [g] 7** **Laktoza [g] 23,3** **suma cukrów prostych [g] 56** **Sód [mg] 1 971,8**
2026-06-30 wtorek	Normalna ZOL Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Pasta z szynki drobiowej i zieleniny 60 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Liść sałaty 5 g Ogórek świeży zielony 90 g		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***) Brokuły gotowane 100 g	Kefir rozlewany 200 g (***MLEKO***)	Herbata b/cukru 200 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Paprykarz/ 40% łosoś 60 g (***RYBY***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,5** **Białko ogółem [g] 92,7** **Tłuszcz [g] 62,9** **Węglowodany ogółem [g] 291,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Glukoza [g] 6,7** **Fruktoza [g] 8,9** **Laktoza [g] 22** **suma cukrów prostych [g] 51,2** **Sód [mg] 1 513,6**

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

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

2026-06-30 wtorek	Lekkostrawna ZOL Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Pasta z szynki drobiowej i zieleniny 60 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Pomidor 90 g		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***) Brokuły gotowane 100 g	Kefir rozlewany 200 g (***MLEKO***)	Herbata b/cukru 200 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (***SOJA, MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (***MLEKO***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,6** **Białko ogółem [g] 90,3** **Tłuszcz [g] 53,8** **Węglowodany ogółem [g] 276,3** **Błonnik pokarmowy [g] 25,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **Glukoza [g] 6,4** **Fruktoza [g] 8,7** **Laktoza [g] 22,2** **suma cukrów prostych [g] 50,8** **Sód [mg] 1 263,7**
	Cukrzyca ZOL Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Pasta z szynki drobiowej i zieleniny 60 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 90 g	Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (***ORZECHY***)	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***) Brokuły gotowane 100 g	Kefir rozlewany 200 g (***MLEKO***)	Herbata b/cukru 200 g Paprykarz/ 40% łosoś 60 g (***RYBY***) Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Papryka trio gotowana 90 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,2** **Białko ogółem [g] 93** **Tłuszcz [g] 65,5** **Węglowodany ogółem [g] 313,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **Glukoza [g] 10,5** **Fruktoza [g] 12,3** **Laktoza [g] 22** **suma cukrów prostych [g] 67,2** **Sód [mg] 1 714,3**
2026-07-01 środa	Normalna ZOL Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 60 Ser żółty Gouda 20 (***MLEKO***)		Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***SELER, GLUT PSZ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały gotowany 200 g Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g (***GLUTEN, SOJA, SELER***) Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 100 g	Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) 150 g (***MLEKO***)	Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g (***MLEKO***) Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (***GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,7** **Białko ogółem [g] 90,8** **Tłuszcz [g] 59,6** **Węglowodany ogółem [g] 278,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7** **Glukoza [g] 6,3** **Fruktoza [g] 7,7** **Laktoza [g] 15,9** **suma cukrów prostych [g] 43** **Sód [mg] 1 991,2**

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

2026-07-01 środa	Lekkostrawna ZOL Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 60 Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g		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 100 g	Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) 150 g (***MLEKO***)	Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g (***MLEKO***) Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (***GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,8** **Białko ogółem [g] 87,3** **Tłuszcz [g] 55,4** **Węglowodany ogółem [g] 277,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9** **Glukoza [g] 4,5** **Fruktoza [g] 6,4** **Laktoza [g] 16,6** **suma cukrów prostych [g] 40,3** **Sód [mg] 2 055,8**
	Cukrzyca ZOL Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 60 Ser żółty Gouda 20 (***MLEKO***)	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 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 100 g	Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) 150 g (***MLEKO***)	Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (***GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***) Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 40 g (***MLEKO***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,4** **Białko ogółem [g] 97,8** **Tłuszcz [g] 66,4** **Węglowodany ogółem [g] 314,2** **Błonnik pokarmowy [g] 36,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **Glukoza [g] 7** **Fruktoza [g] 8,3** **Laktoza [g] 15,9** **suma cukrów prostych [g] 44,3** **Sód [mg] 2 261,8**
2026-07-02 czwartek	Normalna ZOL Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g (***MLEKO, GLU JĘCZ***) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 20 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Marchewka mini gotowana 90 g		Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Gulasz z nogi trybowanej duszonej w sosie śmietanowo-koperkowym (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (***GLU JĘCZ***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 100 g (***SELER***) Kompot owocowy b/c 250 ml	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (***MLEKO***)	Salceson drobiowo - wieprzowy 20 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 40 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek kiszony w plastry 90 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,5** **Białko ogółem [g] 83,2** **Tłuszcz [g] 61,9** **Węglowodany ogółem [g] 268,6** **Błonnik pokarmowy [g] 34** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7** **Glukoza [g] 6,8** **Fruktoza [g] 8** **Laktoza [g] 17** **suma cukrów prostych [g] 53,7** **Sód [mg] 2 149,1**

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

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

2026-07-02 czwartek	Lekkostrawna ZOL Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g (***MLEKO, GLU JĘCZ***) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 20 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Marchewka mini gotowana 90 g		Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Gulasz z nogi trybowanej duszonej w sosie śmietanowo-koperkowym (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 100 g (***SELER***) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (***GLU JĘCZ***)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (***MLEKO***)	Salceson drobiowo - wieprzowy 20 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 40 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,3** **Białko ogółem [g] 83,7** **Tłuszcz [g] 63,7** **Węglowodany ogółem [g] 258,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2** **Glukoza [g] 7,9** **Fruktoza [g] 9,4** **Laktoza [g] 17** **suma cukrów prostych [g] 56** **Sód [mg] 1 512,9**
	Cukrzyca ZOL Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g (***MLEKO, GLU JĘCZ***) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 20 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g	Surówka z marchewki i migdałami 100 g (***ORZECHY***)	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Gulasz z nogi trybowanej duszonej w sosie śmietanowo-koperkowym (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 100 g (***SELER***) Kasza gryczana gotowana 200 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (***MLEKO***)	Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 40 g (***MLEKO***) Salceson drobiowo - wieprzowy 20 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek kiszony w plastry 90 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,5** **Białko ogółem [g] 95** **Tłuszcz [g] 64,6** **Węglowodany ogółem [g] 309,1** **Błonnik pokarmowy [g] 37,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3** **Glukoza [g] 8,3** **Fruktoza [g] 9,7** **Laktoza [g] 17** **suma cukrów prostych [g] 60,1** **Sód [mg] 2 469,5**
2026-07-03 piątek	Normalna ZOL Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Pasta z jajka 40 (***JAJA, MLEKO***)		Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (***SELER***) Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Budyń jaglany bananowo-kakaowy z nutą cynamonu 150 g (***MLEKO***)	Ser żółty Gouda 20 (***MLEKO***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105** **Białko ogółem [g] 83,6** **Tłuszcz [g] 69,4** **Węglowodany ogółem [g] 286,1** **Błonnik pokarmowy [g] 23,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6** **Glukoza [g] 5,2** **Fruktoza [g] 7,2** **Laktoza [g] 17,2** **suma cukrów prostych [g] 47,1** **Sód [mg] 1 098,3**

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

2026-07-03 piątek	Lekkostrawna ZOL Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Pasta z jajka 40 (***JAJA, MLEKO***)		Zupa ryżowa na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***SELER***) Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g	Budyń jaglany bananowo-kakaowy z nutą cynamonu 150 g (***MLEKO***)	Pasta z pieczonej marchewki i pomidora 40 Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Liść sałaty 5 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,8** **Białko ogółem [g] 72,8** **Tłuszcz [g] 67** **Węglowodany ogółem [g] 294,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4** **Glukoza [g] 5** **Fruktoza [g] 5,2** **Laktoza [g] 17,2** **suma cukrów prostych [g] 45,7** **Sód [mg] 675,7**
	Cukrzyca ZOL Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Pasta z jajka 40 (***JAJA, MLEKO***)	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***) Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Ser żółty Gouda 20 (***MLEKO***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g 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	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,3** **Białko ogółem [g] 88,6** **Tłuszcz [g] 69,8** **Węglowodany ogółem [g] 300,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5** **Glukoza [g] 5,1** **Fruktoza [g] 7,6** **Laktoza [g] 13,4** **suma cukrów prostych [g] 44,2** **Sód [mg] 1 613,1**

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