

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-06 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Płatki jaglane 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 salaty 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 salaty 10 g Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,6 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 229,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sód [mg] 957,4
	Łatwostrawna Szprotawa	Płatki jaglane na mleku 2% 350 g (MLEKO) Jogurt naturalny 1sz/150g 150 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 80 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 salaty 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 150 g Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 70 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 salaty 10 g Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 804,1 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 214,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sód [mg] 796,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-06 czwartek	Dz 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 Smałczyk 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)	Salatka makaronowa (makaron razowy) z szynką, papryką, ogórkiem, kukurydzą (40g makaronu, 40g warzyw w 100g produktu) 150 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	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)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,6 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 357 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 12,4 Laktoza [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sód [mg] 1 321
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki jaglane na mleku 2% 350 g (MLEKO) Smałczyk 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-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) Naleśnik z serem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	Salatka makaronowa (makaron razowy) z szynką, papryką, ogórkiem, kukurydzą (40g makaronu, 40g warzyw w 100g produktu) 150 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	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 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)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 13,6 Laktoza [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sód [mg] 1 921,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-06 czwartek

Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Platki jaglane 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 salaty 10 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Naleśnik z serem 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g	Salatka makaronowa (makaron razowy) z szynką, papryką, ogórkiem, kukurydzą (40g makaronu, 40g warzyw w 100g produktu) 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 60 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Chleb razowy psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 570,4 Białko ogółem [g] 65,7 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 227 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sód [mg] 1 768,8
Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Platki jaglane na mleku 2% 150 g (MLEKO) Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 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 salaty 10 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Naleśnik z serem 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 50 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 60 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 salaty 10 g Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 970,4 Białko ogółem [g] 48,8 Tłuszcz [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 118,8 Błonnik pokarmowy [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 9,5 Laktoza [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sód [mg] 770,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-06 czwartek	LORO podstawowa	Platki jaglane na mleku 2% 200 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bulka pszenna (50g) 50 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 300 g Liść salaty 2 g Salatka ze świeżych warzyw ze słonecznikiem 100 g Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40 g (SOJA) Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 50 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana gotowana/parowana 100 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 300 ml Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Arbuz 150 g	Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 50 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 300 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Pomidor 100 g Chleb pszenny 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina poledwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść salaty 2 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 387 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 261,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 12,7 Laktoza [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 51,7 Sód [mg] 1 733,4
2026-08-07 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 salaty 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 łosiosia 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 salaty 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] 1 479,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-07 piątek	Łatwostrawna Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb bałtownowski 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 Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Liść salaty 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 (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Chleb bałtownowski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Dżem brzoskwiinowy szaszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Liść salaty 5 g Pomidor 90 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 138,5 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 12 Laktoza [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sód [mg] 785,9
	D z ogr i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, 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 Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Liść salaty 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 salaty 5 g Ogórek świeży zielony 90 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[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] 1 700,4
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Platki 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 salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Połędwica 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 salaty 5 g Chleb bałtownowski 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] 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] 1 725,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-07 piątek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Bulka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść salaty 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z kapusty kiszanej 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 salaty 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] 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] 1 207,7
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 50 g Liść salaty 5 g		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	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g Pomidor 50 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 988,6 Białko ogółem [g] 45,2 Tłuszcz [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 130,8 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 7,2 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sód [mg] 403,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-07 piątek	LORO podstawowa	Platki owsiane na mleku 2% 200 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Pasta z jajka ze szczypiorkiem b/ml 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 300 g Liść salaty 2 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Bułka pszenna (50g) 50 g Marchewka mini gotowana 100 g Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiow ym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 300 ml Kotlet rybny z łososia pieczony 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ)	Surówka z marchewki i migdałami 150 g (ORZECY)	Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 300 g Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb pszenny 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ogórek świeży zielony 100 g Liść salaty 2 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 468 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 10,8 Laktoza [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sód [mg] 2 151,8
2026-08-08 sobota	Podstawowa 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 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 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	Pasta z łososia (100% ryby), twarogu (półtłusty) i koperku 60 g (RYBY, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 854,2 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 229,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 12,4 Laktoza [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sód [mg] 756,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-08 sobota

Łatwostrawna 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 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 (półtustego) 40 g (MLEKO)		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)		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)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,6 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 229,1 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sód [mg] 1 167,2
D z ogr i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białej fasoli 40 g Chleb razowy psz-żyt 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-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,7 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Glukoza [g] 10,6 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sód [mg] 1 269,3
Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Párówki sokoliki z mięsa drobiowo wieprzowe 70 g Ketchup 15 g Chleb razowy psz-żyt 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-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,9 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 13,8 Laktoza [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 77 Sód [mg] 1 425,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-08 sobota	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLUT JĘCZ, GLUT ŻYT) Parówki sokoliki z mięsa drobiowo wieprzowe 70 g Ketchup 15 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Pasta z dyni i twarogu (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-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 664 Białko ogółem [g] 65,7 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 211,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 12,2 Laktoza [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 1 081,2
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLUT JĘCZ, GLUT ŻYT) Parówki sokoliki z mięsa drobiowo wieprzowe 35 g Chleb bałtownoski psz-żyt 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-drobiowym 150 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Klopsiki drobiowe parowane 3szt/120g 60 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos koperkowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Wędlina Szynkowa drobowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Serek wiejski (gram) 50 g	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 029,7 Białko ogółem [g] 49,1 Tłuszcz [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 122,7 Błonnik pokarmowy [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 41,9 Sód [mg] 1 085,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-08 sobota	LORO podstawowa	Kasza manna na mleku 2% 200 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z białej fasoli 50 g Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (50g) 50 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 100 g Herbata b/cukru 300 g Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 2 g		Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 300 ml Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 150 g (GLUTEN)	Arbuz 150 g	Pasta z łosia (100% ryby), twarogu (półtusty) i koperku 40 g (RYBY, MLEKO) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Pomidor 100 g Herbata b/cukru 300 g Chleb bałtownoski psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb pszenny 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina szynka zapiekana Bielesz 95% 40 g Liść sałaty 2 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 144,2 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 14,6 Laktoza [g] 9 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sód [mg] 1 346,5
2026-08-09 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-drobiowym 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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-09 niedziela	Łatwostrawna Szprotawa	Polędwica 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 salaty 5 g Chleb bałtownoski 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) 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) Salata 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 polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 755,4 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 210,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 8,6 Laktoza [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 40,6 Sód [mg] 891,1
	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	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 salaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Rosół z makaronem razowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 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)	Salatka z ryżu brązowego, z czerwoną fasolą i jajkiem 100 g (JAJA)	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-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 091 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 275,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 9,5 Laktoza [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sód [mg] 1 494,4
	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	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 salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO)		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 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)	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	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-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-09 niedziela

Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	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 salaty 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)		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udka 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)	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	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 salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 523,5 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 172,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 7 suma cukrów prostych [g] 33,7 Sód [mg] 626,9
Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	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 Marchewka mini gotowana 50 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO)		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 Salata z jogurtem 50 g (MLEKO)	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	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 salaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 974,5 Białko ogółem [g] 49,1 Tłuszcz [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 119,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 7,6 Laktoza [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 32,8 Sód [mg] 520

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-09 niedziela	LORO podstawowa	Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 300 g Surówka z marchwi tarkowanej i słonecznika 100 g Płatki jęczmienne na mleku 2% 200 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (50g) 50 g Liść salaty 2 g	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 300 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1 szt 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g Salata z jogurtem 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 300 ml	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)	Chleb bałtownoski psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 300 g Ogórek świeży zielony 100 g Chleb pszenny 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 50 g Liść salaty 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,8 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 256,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 9 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sód [mg] 1 022,2
2026-08-10 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	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 salaty 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)	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	Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor 90 g Liść salaty 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	Jogurt owocowy b/cukru 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 028,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 244,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sód [mg] 1 557,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-10 poniedziałek

Łatwostrawna Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 40 g (SOJA, GORCZY) Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 40 g (MLEKO) Liść salaty 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)		zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		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 salaty 10 g	Jogurt owocowy b/cukru 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 965,3 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 250,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Glukoza [g] 4,8 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 42,2 Sód [mg] 1 131
D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO, GLUT JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 40 g (SOJA, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść salaty 10 g Ogórek świeży zielony 90 g Salatka 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 (makaron 40g, warzywa 50g w 150g produktu) 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-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Liść salaty 10 g	Jogurt owocowy b/cukru 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 299 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 7,3 Laktoza [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sód [mg] 2 021,3
Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 40 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Bulka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 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 Dynia 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 salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jogurt owocowy b/cukru 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 146,6 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sód [mg] 941,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-10 poniedziałek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 60 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 Dynia 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-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Jogurt owocowy b/cukru 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 509,6 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 201,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 18 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sód [mg] 767,2
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO)		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	Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	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 bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Jogurt owocowy b/cukru 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 986 Białko ogółem [g] 50,4 Tłuszcz [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 125,2 Błonnik pokarmowy [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 35,8 Sód [mg] 261,2
	LORO podstawowa	Kasza kuskus na mleku 2% 200 g (MLEKO, GLUT PSZ) Chleb bałtownoski psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Sałatka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Bułka pszenna (50g) 50 g Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Ogórek świeży zielony 100 g Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Liść sałaty 2 g		zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 300 ml Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 200 g (MLEKO, SELER) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200 g Ziemniaki gotowane 200 g	Budyń z musem truskawkowym 200 g (MLEKO) Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/cukru 300 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb pszenny 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Liść sałaty 2 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 311,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 269,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sód [mg] 1 931,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-11 wtorek	Podstawowa Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży zielony 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g Liść sałaty 10 g		Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 75 g (MLEKO) Brokuły gotowane 75 g		Herbata b/cukru 250 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownoski 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)	Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g (ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 918,7 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 262,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 48 Sód [mg] 890,9
	Łatwostrawna Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z jajka 50 g (JAJA, MLEKO)		Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Brokuły gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Herbata b/cukru 200 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb bałtownoski 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)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,3 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 9,4 Laktoza [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sód [mg] 1 046,2
	D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	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-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g Liść sałaty 10 g	Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (ORZECHY)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 150 g (MLEKO)	Pomidory z jogurtem 100 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 200 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO)	Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g (ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,1 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 278,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Glukoza [g] 15,2 Fruktoza [g] 17,3 Laktoza [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sód [mg] 1 422,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-11 wtorek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży zielony 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 75 g (MLEKO) Brokuły gotowane 75 g	Pomidory z jogurtem 100 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownowski psz-żył 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-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g (ORZECY)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 064,1 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sód [mg] 1 090,5
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 200 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży zielony 90 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Pasta z pieczonej ciecierzycy 30 g Liść sałaty 10 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 50 g (MLEKO) Brokuły gotowane 50 g	Pomidory z jogurtem 100 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownowski psz-żył 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-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g (ORZECY)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 512,9 Białko ogółem [g] 67,8 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 218 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 12,1 Laktoza [g] 10 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sód [mg] 892,3
	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 bałtownowski 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-drobiow ym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet z mięsa mielonego, parowany 50 g (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 bałtownowski 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)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 005,3 Białko ogółem [g] 50,3 Tłuszcz [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 133,8 Błonnik pokarmowy [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 7,4 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sód [mg] 611,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-11 wtorek	LORO podstawowa	Platki owsiane na mleku 2% 200 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Herbata b/cukru 300 g Chleb bałnowoski psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Bulka pszenna (50g) 50 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Liść salaty 2 g Buraczki gotowane w plasterkach 100 g Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Pasta z pieczonej ciecierzycy 60 g	Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (JAJA, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 300 ml Salata z jogurtem 200 g (MLEKO) Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Kefir rozlewany 200 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 50 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 300 g Pomidor 100 g Chleb pszenny 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Liść salaty 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 233 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 7,4 Laktoza [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sód [mg] 1 647,9	
2026-08-12 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski 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 salaty 10 g Pomidor 90 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z rzodkiewką i szczypiorkiem (85g serka w 100 produktu) 80 g	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 g Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 40 g (MLEKO) Chleb bałnowoski 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 salaty 5 g	Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 869 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 247,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sód [mg] 1 499,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-12 środa

Łatwostrawna 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 Wiosenna sałatka z sera wiejskiego z pomidorami i koperkiem (85g sera w 100g produktu) 80 g Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)		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 półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtłusta 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] 1 866,7 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 254,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sód [mg] 1 006,4
	D. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Wiosenna sałatka z sera wiejskiego z rzodkiewką i szczypiorkiem (85g sera w 100 produktu) 80 g	Salatka 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	Brzoskwinia 150 g	Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtłusta 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] 2 140,7 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 12,2 Laktoza [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sód [mg] 1 747

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-12 środa

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) Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z pomidorami i koperkiem (85g serka w 100g produktu) 80 g	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	Brzoskwinia 150 g	Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 40 g (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] 2 005 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sód [mg] 1 683
Dzeci 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) Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z pomidorami i koperkiem (85g serka w 100g produktu) 80 g	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) 150 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 100 g	Brzoskwinia 150 g	Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 40 g (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] 1 586,5 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 227,6 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 45 Sód [mg] 1 521,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-12 środa	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	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 Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z pomidorami i koperkiem (85g serka w 100g produktu) 80 g Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)	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	Brzoskwinia 150 g	Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 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 Wędlina połówkowa z pasieki drobiowa 40 g	Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 080,1 Białko ogółem [g] 59,8 Tłuszcz [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 137,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 11 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sód [mg] 817,8
	LORO podstawowa	Kasza manna na mleku 2% 200 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 100 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Bułka pszenna (50g) 50 g Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 300 g Serek wiejski (gram) 60 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Liść sałaty 2 g	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 300 g (SELER, GLUT PSZ) Gulasz drobiowy z kurczaka duszony (udziec z kurczaka 100g w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 200 g Surówka Colesław z kapustą białą i marchewką 200 g (JAJA, GORCZY) Kompot owocowy b/c 300 ml	Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) 150 g (MLEKO)	Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 60 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 2 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb pszenny 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 300 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 239,1 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 11,5 Laktoza [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 52 Sód [mg] 1 358

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-13 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Marchewka mini gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść salaty 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko pieczone z uda kurczaka bez skóry 100 g (GORCZY) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Kasza gryczana gotowana 200 g Sos śmietanowo-cebul owy 100 g (MLEKO) Mieszanika królewska gotowana (brokuł, kalafior, ma rch.) z olejem rzepakowym 75 g (SELER)		Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleńią (twaróg półtłusty) 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść salaty 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	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 864 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 236 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 43,4 Sód [mg] 1 197,6
	Łatwostrawna Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Marchewka mini gotowana 90 g		Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z uda kurczaka bez skóry 100 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Mieszanika królewska gotowana (brokuł, kalafior, ma rch.) z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml sos śmietanowo-koper kowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleńią (twaróg półtłusty) 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 salaty 5 g Pomidor 50 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 822,6 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 212,9 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] 1 180

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-13 czwartek

Dz. ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Chleb razowy psz-żyt 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	Surówka z marchewki i migdałami 100 g (ORZECHY)	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z uda kurczaka bez skóry 100 g Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Sos śmietanowo-cebul owy 100 g (MLEKO)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)	Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 40 g (MLEKO) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo 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 Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 061,1 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Glukoza [g] 11,9 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sód [mg] 1 514,7
Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pyzy na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 40 g (MLEKO) 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 Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 043,4 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 14,5 Laktoza [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 60 Sód [mg] 1 084,6
Dzeci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 90 g Liść sałaty 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 200 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pyzy na parze 150 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 583,1 Białko ogółem [g] 62,5 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 256,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 14,3 Laktoza [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sód [mg] 986,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-13 czwartek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 50 g Liść salaty 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 150 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pyzy na parze 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Jabłko gotowane 1szt 120 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Liść salaty 10 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 048,3 Białko ogółem [g] 44,1 Tłuszcz [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 155,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 12,2 Laktoza [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sód [mg] 548,4
	LORO podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 200 g (MLEKO, GLU JĘCZ) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Surówka z rzodkwi, jogurtem i szczypiorem 100 g (MLEKO) Liść salaty 2 g Chleb bałtownoski psz-żyt 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 300 g Bułka pszenna (50g) 50 g Pasta z grochu z cebulą 60 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Bioderko pieczone z uda kurczaka 100 g (GORCZY) Sos śmietanowo-cebul owy 100 g (MLEKO) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Koktajl mleczny z jogurtem naturalnym i porzeczką (30g owocu na 150g produktu) 150 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 60 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 100 g Chleb bałtownoski psz-żyt 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb pszenny 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 300 g Liść salaty 2 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,7 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 8,6 Laktoza [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sód [mg] 1 576,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-14 piątek	Podstawowa Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Polędwica Sopotcka 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 g (JAJA, MLEKO)		Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Ser żółty Gouda 40 g (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 Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g	Jogurt owocowy b/cukru 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 872,7 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 221,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Glukoza [g] 4 Fruktoza [g] 5,3 Laktoza [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 34,5 Sód [mg] 1 636,7
	Łatwostrawna 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 bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO)		Zupa ryżowa na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z ryby morskczuk parowany 100 g Sos grecki 100 g (SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Pasta warzywna z pieczonych warzyw z ziołami 40 g (SELER) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g	Jogurt owocowy b/cukru 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 795,8 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 263,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sód [mg] 1 023,2
	Dz. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLUT JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Polędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Pasta z jajka 40 g (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) Filet z ryby morskczuk parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej 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 g (MLEKO) Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g	Jogurt owocowy b/cukru 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 041,4 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 252,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 9,8 Laktoza [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sód [mg] 2 510,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-14 piątek	Dzieci 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 salaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z jajka 40 g (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 kiszanej z olejem rzepakowym 150 g	Ryż na mleku 2% bananowo-kakaow y z nutą cynamonu (50g banana w 200g produktu) 150 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Rzodkiewka 90 g Liść salaty 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	Jogurt owocowy b/cukru 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 164,7 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 19 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sód [mg] 1 600
	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 g (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	Ryż na mleku 2% bananowo-kakaow y z nutą cynamonu (50g banana w 200g produktu) 100 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa 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	Jogurt owocowy b/cukru 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 544,6 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 209,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Glukoza [g] 4,5 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 11 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sód [mg] 1 192,9
	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 g (JAJA, MLEKO)	Zupa ryżowa na wywarze jarzynowo-drobiow ym 200 g (SELER) Filet z ryby morszczuk parowany 50 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g Sos grecki 50 g (SELER)	Ryż na mleku 2% bananowo-kakaow y z nutą cynamonu (50g banana w 200g produktu) 100 g (MLEKO)	Pasta warzywna z pieczonych warzyw z ziołami 60 g (SELER) Wędlina Szynkowa 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	Jogurt owocowy b/cukru 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 027,8 Białko ogółem [g] 45,3 Tłuszcz [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 148,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 7,1 Laktoza [g] 10,9 suma cukrów prostych [g] 36,9 Sód [mg] 647,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-14 piątek	LORO podstawowa	Kasza manna na mleku 2% 200 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Bulka pszenna (50g) 50 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 300 g Chleb bałnowoski psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 2 g	Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 300 ml (SELER) Śledź w śmietanie z warzywami 200 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Ryż na mleku 2% bananowo-kakaow y z nutą cynamonu (50g banana w 200g produktu) 200 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Serek wiejski (gram) 50 g Chleb razowy psz-żyt 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb bałnowoski psz-żyt 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 300 g Pomidor 100 g Chleb pszenny 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Liść sałaty 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 442,6 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 8,3 Laktoza [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sód [mg] 1 116,5	
2026-08-15 sobota	Podstawowa 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 Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Paprykarz/ 40% łosoś 40 g (RYBY)	Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Surówka z rzodkwi 75 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 75 g (SELER)		Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 60 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	śliwka 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 935,8 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 240,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Glukoza [g] 11 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 48 Sód [mg] 971,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-15 sobota	Łatwostrawna Szprotawa	Platki ryżowe na mleku 2% 350 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml		Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 089,6 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 10,6 Laktoza [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sód [mg] 1 204,5
	D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Paprykarz/ 40% łosoś 40 g (RYBY) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml	Salatka wiosenna z ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g	Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	śliwka 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,5 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sód [mg] 962,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-15 sobota	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) 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 Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Mieszaneczka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (SELER) Surówka z rzodkwi 75 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 120 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Pasta twarogowa (półtłusta) z koperkiem 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g 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) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	śliwka 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 097,1 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Glukoza [g] 12,6 Fruktoza [g] 12,7 Laktoza [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sód [mg] 953,4
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)		Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 100 g (SELER) Mieszaneczka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 120 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Pasta twarogowa (półtłusta) z koperkiem 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g 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) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	śliwka 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 517,2 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 218,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Glukoza [g] 11,2 Fruktoza [g] 11,5 Laktoza [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sód [mg] 636,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-15 sobota	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 50 g (SELER) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 50 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Pasta twarogowa (półtłusta) z koperkiem 30 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 028,3 Białko ogółem [g] 46,3 Tłuszcz [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 126,8 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 12 suma cukrów prostych [g] 34,2 Sód [mg] 658,1
	LORO podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 2% 200 g (MLEKO) Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY) Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Pomidor 100 g Herbata b/cukru 300 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Bułka pszenna (50g) 50 g Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Liść sałaty 2 g	Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pulpet drobiowy parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy b/c 300 ml Sos pieczarkowo-śmietanowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 200 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Pasta twarogowa z pietruszką 50 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Kalafior z sosem czosnkowym 100 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb pszenny 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 300 g Liść sałaty 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 674,4 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 361,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sód [mg] 2 233,3	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-16 niedziela	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Pasta z grochu z cebulą 80 g Papryka trio gotowana 90 g 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) Liść salaty 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka pieczony 80 g (GORCZY) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Salata z jogurtem 75 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g		wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Twaróg (półtusty)-plastry 60 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski 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 Liść salaty 5 g	Mix salát ze świeżymi warzywami i pestkami dyni 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 806,3 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 233 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 10,6 suma cukrów prostych [g] 38,2 Sód [mg] 1 125,9
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) 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) Liść salaty 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Twaróg (półtusty)-plastry 60 g (MLEKO) Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść salaty 5 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 825,5 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 239,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sód [mg] 1 076,4
	D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść salaty 5 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Salata z jogurtem 150 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml	Arbuz 150 g	Twaróg (półtusty)-plastry 60 g (MLEKO) Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść salaty 5 g	Mix salát ze świeżymi warzywami i pestkami dyni w opakowaniu jednorazowym 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,6 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sód [mg] 1 440,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-16 niedziela

Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Pasta z grochu z cebulą 80 g Pomidor 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść salaty 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Salata z jogurtem 75 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g	Arbuz 150 g	Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść salaty 5 g	Mix салат ze świeżymi warzywami i pestkami dyni w opakowaniu jednorazowym 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 016 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 12 Laktoza [g] 12 suma cukrów prostych [g] 45 Sód [mg] 1 540,4
Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Pasta z grochu z cebulą 80 g Pomidor 100 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść salaty 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Salata z jogurtem 75 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g	Arbuz 150 g	Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski 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) Liść salaty 5 g	Mix салат ze świeżymi warzywami i pestkami dyni w opakowaniu jednorazowym 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 538,1 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 206,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 8,8 suma cukrów prostych [g] 37,4 Sód [mg] 1 433,3
Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 20 g Pomidor 50 g Chleb bałtnowski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Jajko gotowane 50 g (JAJA)		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50 g	Arbuz 150 g	Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 995 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 120,6 Błonnik pokarmowy [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 40,8 Sód [mg] 801,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-06 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-16 niedziela	LORO podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 200 g (MLEKO) Parówki filetki 2szt. 80 g Ketchup 15 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Cwikła z chrzanem Rolnik 100 g Liść sałaty 2 g Chleb bałtownowski psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 300 g Bułka pszenna (50g) 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GORCZY) Sałata z jogurtem 200 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Arbuz 150 g	Wędlina kielbasa kminkowa 40 g Twaróg (półtłusty)-plastry 50 g (MLEKO) Włoszczyzna paski gotowana 100 g (SELER) Liść sałaty 2 g Herbata b/cukru 300 g Chleb bałtownowski psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Wartość energetyczna[kcal] 1 931,8 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sód [mg] 814,9
----------------------	-----------------	---	--	-------------	---	---