

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                        | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4            | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6                                             | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                 | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2026-07-15 środa | Podstawowa Szprotawa   | Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g |              | Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Makaron pszenny gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Mieszanina królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>SELER</b> )   |              | Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g ( <b>JAJA, RYBY, GORCZY</b> )<br>Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 15 g<br>Rzodkiewka 90 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść sałaty 10 g | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 900,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 84,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 72<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 226,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,9<br><b>Glukoza</b> [g] 6,4<br><b>Fruktoza</b> [g] 7,9<br><b>Laktoza</b> [g] 12,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 36,5<br><b>Sód</b> [mg] 1 515 |
|                  | Łatwostrawna Szprotawa | Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 20 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Pomidor 90 g<br>Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g                                          |              | Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Makaron pszenny gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Mieszanina królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g ( <b>SELER</b> ) |              | Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 15 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść sałaty 20 g<br>Pomidor 90 g<br>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 60 g ( <b>MLEKO</b> )                                          | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 849,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 86,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 62,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 237,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,2<br><b>Glukoza</b> [g] 6,9<br><b>Fruktoza</b> [g] 9<br><b>Laktoza</b> [g] 13,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 38,2<br><b>Sód</b> [mg] 786,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-15 środa

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| D. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa | <p>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 50 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g</p>                                                                                                | <p>Salatka ze świeżych warzyw ze słonecznikiem 100 g</p> | <p>Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (<b>SELER</b>)</p> <p>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)</p> | <p>Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Mus truskawkowy 50 g</p> | <p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g (<b>JAJA, RYBY, GORCZY</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Rzodkiewka 90 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Liść sałaty 5 g</p>                                                      | <p>Jogurt owocowy b/cukru 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 318,6</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 97,5</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 78,2</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,2</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,2</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 8,6</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 10,3</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 20</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 60</p> <p><b>Sód [mg]</b> 2 065,7</p>  |
| Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa   | <p>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 50 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g</p> |                                                          | <p>Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Makaron pszenny gotowany 200 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (<b>SELER</b>)</p> <p>Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (<b>SELER</b>)</p>                    | <p>Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Mus truskawkowy 50 g</p> | <p>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 60 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Rzodkiewka 90 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> | <p>Jogurt owocowy b/cukru 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 204,4</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 97</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 80,7</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,4</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,2</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,1</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 7,7</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 9,2</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 20,3</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,7</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 161,8</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-15 środa    | Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Pasta twarogowa (półtusta) z suszonymi pomidorami 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść salaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g                                         | Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Makaron pszenny gotowany 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 100 g ( <b>SELER</b> )<br>Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g ( <b>SELER</b> ) | Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Mus truskawkowy 50 g | Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść salaty 10 g                                                                                               | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 553,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 68,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 52,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 227,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,5<br><b>Glukoza</b> [g] 6,4<br><b>Fruktoza</b> [g] 8<br><b>Laktoza</b> [g] 12,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 40,7<br><b>Sód</b> [mg] 924,5    |
|                     | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Pasta twarogowa (półtusta) z suszonymi pomidorami 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść salaty 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g                                                                                     | Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Makaron pszenny gotowany 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 80 g ( <b>SELER</b> )<br>Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 50 g ( <b>SELER</b> )   | Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Mus truskawkowy 50 g | Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść salaty 10 g                                                                                                                                                                                                              | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 970,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 46,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 31,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 125,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 11,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 12,1<br><b>Glukoza</b> [g] 5,2<br><b>Fruktoza</b> [g] 7<br><b>Laktoza</b> [g] 12,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 35,2<br><b>Sód</b> [mg] 427,6      |
| 2026-07-16 czwartek | Podstawowa Szprotawa                      | Płatki jaglane na mleku 2% 350 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Smałczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g<br>Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40 g ( <b>SOJA</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Papryka trio gotowana 90 g<br>Liść salaty 10 g | Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Noga trybowana pieczona 80 g ( <b>GORCZY</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 150 g<br>Sos śmietanowo brokułowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )          |                                                                             | Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g<br>Liść salaty 10 g<br>Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> ) | Arbuz 150 g                                   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 982,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 86,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 74,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 229,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,9<br><b>Glukoza</b> [g] 8,9<br><b>Fruktoza</b> [g] 11,9<br><b>Laktoza</b> [g] 14,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,9<br><b>Sód</b> [mg] 957,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-16 czwartek

|                                           |                                           |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dz. z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa | Łatwostrawna Szprotawa                    |                                 | Płatki jaglane na mleku 2% 350 g (MLEKO)<br>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)<br>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g<br>Chleb bałtnowoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)<br>Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 10 g                                         |  | Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ )<br>Noga trybowana gotowana/parowana 80 g<br>Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Marchew gotowana 100 g<br>Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ )                                  |  | Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 60 g (MLEKO)<br>Pomidor 50 g<br>Chleb bałtnowoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Wędlina poładwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 698<br>Białko ogółem [g] 84,4<br>Tłuszcz [g] 52,9<br>Węglowodany ogółem [g] 209,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3<br>Glukoza [g] 7<br>Fruktoza [g] 10,1<br>Laktoza [g] 17,8<br>suma cukrów prostych [g] 45<br>Sód [mg] 611,4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                           | Dz. z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa | Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)<br>Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 20 g (SOJA)<br>Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Papryka trio gotowana 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g             |  | Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ )<br>Noga trybowana pieczona 80 g (GORCZY)<br>Ryż brązowy gotowany 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 150 g<br>Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ ) |  | Salatka makaronowa (makaron razowy) z szynką, papryką, ogórkiem, kukurydzą 150 (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)                                                                                                                                                                                                | Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 40 g (MLEKO)<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Wędlina poładwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)                                                    | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,6<br>Białko ogółem [g] 96,1<br>Tłuszcz [g] 68,2<br>Węglowodany ogółem [g] 357<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9<br>Glukoza [g] 10<br>Fruktoza [g] 12,4<br>Laktoza [g] 13,4<br>suma cukrów prostych [g] 68,1<br>Sód [mg] 1 321    |
|                                           | Dz. z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa |                                 | Płatki jaglane na mleku 2% 350 g (MLEKO)<br>Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 40 g<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)<br>Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Papryka trio gotowana 90 g<br>Liść sałaty 10 g |  | Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ )<br>Naleśnik z serem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)<br>Sos truskawkowy 100 g (MLEKO)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g                                       |  | Salatka makaronowa (makaron razowy) z szynką, papryką, ogórkiem, kukurydzą 150 (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)                                                                                                                                                                                                | Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 60 g (MLEKO)<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Chleb bałtnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)<br>Liść sałaty 10 g<br>Wędlina poładwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065<br>Białko ogółem [g] 80,2<br>Tłuszcz [g] 77,9<br>Węglowodany ogółem [g] 290,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3<br>Glukoza [g] 9,8<br>Fruktoza [g] 13,6<br>Laktoza [g] 17,4<br>suma cukrów prostych [g] 72,2<br>Sód [mg] 1 921,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-16 czwartek | Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | <p>Platki jaglane na mleku 2% 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Bulka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Papryka trio gotowana 90 g</p> <p>Liść salaty 10 g</p>                                                                                   |  | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Naleśnik z serem 200 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)</p> <p>Sos truskawkowy 100 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g</p> | <p>Salatka makaronowa (makaron razowy) z szynką, papryką, ogórkiem, kukurydzą 100 (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 60 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ogórek kiszony 90 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Liść salaty 10 g</p> <p>Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | Arbuz 150 g | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 570,4</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 65,7</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 55,9</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 227</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,2</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 8,1</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 11,6</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 13,6</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,5</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 768,8</p> |
|                     | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | <p>Platki jaglane na mleku 2% 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Liść salaty 10 g</p>                                                                          |  | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Naleśnik z serem 200 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)</p> <p>Sos truskawkowy 100 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 50 g</p>  | <p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>                                                                                                               | <p>Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Liść salaty 10 g</p> <p>Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)</p>                                                                              | Arbuz 150 g | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 939,5</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 45</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 31,3</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 117,9</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 10,6</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,6</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 6,9</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 9,5</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 12,7</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61</p> <p><b>Sód [mg]</b> 762,4</p>        |
| 2026-07-17 piątek   | Podstawowa Szprotawa                      | <p>Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Wędlina Poledwica Gazdy wp. 72% 20 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p> |  | <p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Kotlet rybny z łososia pieczony 110 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)</p>                 |                                                                                                                                                      | <p>Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (<b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)</p> <p>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Liść salaty 10 g</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p>                                                      | Banan 160 g | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 234,6</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 91,1</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 89,9</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 258</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,7</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 9,7</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 10,8</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 12,2</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,1</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 479,2</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-17 piątek

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Łatwostrawna Szprotawa | <p>Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Chleb bałtownowski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p>                                                           |                                                       | <p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Sos pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g</p>                             |                                                               | <p>Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Chleb bałtownowski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Dżem brzoskwiinowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Pomidor 90 g</p>                                                                                     | <p>Banan 160 g</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 143,9</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 92,2</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 66,6</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 290,8</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,6</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 10,4</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 12</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 15,6</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,5</p> <p><b>Sód</b> [mg] 785,9</p>       |
|                        | <p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (<b>MLEKO, GLUT JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> <p>Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p>                                   | <p>Pomidor z cebulą, szczypiorkiem i olejem 100 g</p> | <p>Zupa pomidorowa z makaronem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Sos pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> | <p>Surówka z marchewki i migdałami 100 g (<b>ORZECHY</b>)</p> | <p>Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (<b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)</p> <p>Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p>                                                                                                                                                  | <p>Banan 160 g</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 051,5</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 85,6</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 90,1</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 215,5</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,4</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,6</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 12,6</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 13,9</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 11,5</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,9</p> <p><b>Sód</b> [mg] 1 700,4</p> |
|                        | <p>Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> <p>Liść salaty 10 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)</p> |                                                       | <p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)</p>                                                                          | <p>Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt</p>              | <p>Salatka jarzynowa (Grześ) 50 g (<b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Chleb bałtownowski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> | <p>Banan 160 g</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 296</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 90,6</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 95,9</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 291,2</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,8</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,1</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 9,9</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 11</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 12,1</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,4</p> <p><b>Sód</b> [mg] 1 725,9</p>      |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-17 piątek | Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | <p>Platki owsiane na mleku 2% 150 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Bulka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> <p>Liść salaty 10 g</p>                                                                                                                                                 |  | <p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 120 g</p> <p>Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 100 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)</p>                                           | <p>Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt</p> | <p>Salatka jarzynowa (Grześ) 40 g (<b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p>                                                                                 | <p>Banan 160 g</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 564,9</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 62,3</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 67,4</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 202,8</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,9</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 8,6</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 9,6</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 5,3</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,5</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 207,7</p> |
|                   | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | <p>Platki owsiane na mleku 2% 150 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p>                                                                                                                                         |  | <p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Pulpet rybny z łososia parowany 50 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy 50 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Buraczki gotowane bez dodatków 50 g</p>       | <p>Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt</p> | <p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Pomidor 50 g</p>                                                                                                                                                                               | <p>Banan 160 g</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 988,6</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 45,2</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 29,3</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 130,8</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 12,5</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,5</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 7,9</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 9,1</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 7,2</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,9</p> <p><b>Sód [mg]</b> 403,9</p>     |
| 2026-07-18 sobota | Podstawowa Szprotawa                      | <p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLUT JECZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Pasta z białej fasoli 40 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p> |  | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (<b>GLUTEN</b>)</p> <p>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g</p> |                                                  | <p>Pasta z łososia (100% ryby), twarogu (półtłusty) i koperku 60 g (<b>RYBY, MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Arbuz 150 g</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 862,8</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 82,3</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 66,8</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 231,4</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,8</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 9</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 12,4</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 16,1</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,3</p> <p><b>Sód [mg]</b> 756,4</p>   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-18 sobota

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Łatwostrawna Szprotawa | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina<br>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Ketchup 15 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g<br>Chleb bałtownowski psz-żyt 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Pasta z dyni i twarogu (półtłustego) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) |                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g<br>Klopsiki drobiowe parowane 3szt/120g 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> )<br>Sos koperkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) |                                                                             | Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Pomidor 50 g<br>Chleb bałtownowski psz-żyt 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść sałaty 5 g<br>Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g ( <b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b> )                                                                                      | Arbuz 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,6<br>Białko ogółem [g] 95,4<br>Tłuszcz [g] 65,9<br>Węglowodany ogółem [g] 229,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 24<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3<br>Glukoza [g] 7,1<br>Fruktoza [g] 10,1<br>Laktoza [g] 16,6<br>suma cukrów prostych [g] 51,9<br>Sód [mg] 1 167,2  |
|                        | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina<br>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Pasta z białej fasoli 40 g<br>Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Pomidor 90 g<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g                                      | Salatka ze świeżych warzyw ze słonecznikiem 100 g | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g<br>Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g ( <b>GLUTEN</b> )                                                              | Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Mus truskawkowy 50 g | Pasta z łososia (100% ryby), twarogu (półtłusty) i koperku 60 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                          | Arbuz 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,7<br>Białko ogółem [g] 95,3<br>Tłuszcz [g] 80,6<br>Węglowodany ogółem [g] 285,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1<br>Glukoza [g] 10,6<br>Fruktoza [g] 14<br>Laktoza [g] 23,4<br>suma cukrów prostych [g] 76,9<br>Sód [mg] 1 269,3 |
|                        | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Párówki sokoliki z mięsa drobiowo wieprzowe 70 g<br>Ketchup 15 g<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Pasta z białej fasoli 40 g                       |                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g      | Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Mus truskawkowy 50 g | Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g ( <b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownowski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Arbuz 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,5<br>Białko ogółem [g] 82<br>Tłuszcz [g] 92,5<br>Węglowodany ogółem [g] 299,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4<br>Glukoza [g] 10,3<br>Fruktoza [g] 13,8<br>Laktoza [g] 22,3<br>suma cukrów prostych [g] 79,2<br>Sód [mg] 1 425,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-18 sobota    | Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Parówki sokoliki z mięsa drobiowo wieprzowe 70 g<br>Ketchup 15 g<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Pasta z dyni i twarogu (półtustego) 30 g ( <b>MLEKO</b> )                                                       | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 50 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50 g   | Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Mus truskawkowy 50 g | Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g ( <b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )                | Arbuz 150 g                                                                                                            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 669,8<br>Białko ogółem [g] 65,7<br>Tłuszcz [g] 75<br>Węglowodany ogółem [g] 213,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1<br>Glukoza [g] 8,7<br>Fruktoza [g] 12,2<br>Laktoza [g] 16,2<br>suma cukrów prostych [g] 60,9<br>Sód [mg] 1 081,2 |
|                      | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Parówki sokoliki z mięsa drobiowo wieprzowe 35 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Pasta z dyni i twarogu (półtustego) 30 g ( <b>MLEKO</b> )                                                | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Klopsiki drobiowe parowane 3szt/120g 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> )<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) | Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Mus truskawkowy 50 g | Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Serek wiejski (gram) 50 g                                                                                                                                                       | Arbuz 150 g                                                                                                            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 029,7<br>Białko ogółem [g] 49,1<br>Tłuszcz [g] 37,7<br>Węglowodany ogółem [g] 122,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 12<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3<br>Glukoza [g] 6,1<br>Fruktoza [g] 9,2<br>Laktoza [g] 12,8<br>suma cukrów prostych [g] 41,9<br>Sód [mg] 1 085,8  |
| 2026-07-19 niedziela | Podstawowa Szprotawa                      | Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) | Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 180 g ( <b>GORCZY</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )            |                                                                             | Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Rzodkiew biała drobno tarta 50 g<br>Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść sałaty 10 g | Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 816,4<br>Białko ogółem [g] 100,1<br>Tłuszcz [g] 63,9<br>Węglowodany ogółem [g] 205,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24<br>Glukoza [g] 7,3<br>Fruktoza [g] 8,2<br>Laktoza [g] 9,5<br>suma cukrów prostych [g] 40,5<br>Sód [mg] 1 159,8  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-19 niedziela

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Łatwostrawna Szprotawa                      | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść salaty 5 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Pomidor 90 g                                                                                                           |                                                               | Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1 szt 180 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Salata z jogurtem 150 g ( <b>MLEKO</b> )                       |                                                 | Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Pomidor 50 g<br>Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść salaty 5 g                                                                                            | Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 1 813<br>Białko ogółem [g] 99,5<br>Tłuszcz [g] 58,9<br>Węglowodany ogółem [g] 216,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7<br>Glukoza [g] 6,9<br>Fruktoza [g] 8,5<br>Laktoza [g] 13,7<br>suma cukrów prostych [g] 44,6<br>Sód [mg] 953,5      |
| D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść salaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )                                                                                                     | Salatka wiosenna z ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g | Rosół z makaronem razowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1 szt 180 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )         | Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt | Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Rzodkiew biała drobno tarta 90 g<br>Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść salaty 5 g<br>Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g                                                                             | Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 1 924,3<br>Białko ogółem [g] 100,7<br>Tłuszcz [g] 57,7<br>Węglowodany ogółem [g] 236,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6<br>Glukoza [g] 9,2<br>Fruktoza [g] 10,1<br>Laktoza [g] 9,6<br>suma cukrów prostych [g] 45,8<br>Sód [mg] 1 415,2 |
| Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa   | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść salaty 10 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) |                                                               | Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1 szt 180 g ( <b>GORCZY</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) | Owsianka w tubce 100g 100 g ( <b>GLUTEN</b> )   | Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Rzodkiew biała drobno tarta 90 g<br>Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 60 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść salaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) | Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 045,9<br>Białko ogółem [g] 108,3<br>Tłuszcz [g] 73,3<br>Węglowodany ogółem [g] 232,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9<br>Glukoza [g] 7,6<br>Fruktoza [g] 8,4<br>Laktoza [g] 9,4<br>suma cukrów prostych [g] 42,3<br>Sód [mg] 1 317,9  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-19 niedziela    | Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb bałnowoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO</b> )               |  | Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1 szt 180 g ( <b>GORCZY</b> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sałata z jogurtem 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Sos pieczeniowy 50 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) | Owsianka w tubce 100g 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) | Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Rzodkiew biała drobno tarta 90 g<br>Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g<br>Chleb bałnowoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) | Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 1 561,9<br>Białko ogółem [g] 82,7<br>Tłuszcz [g] 54,3<br>Węglowodany ogółem [g] 176<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4<br>Glukoza [g] 6,1<br>Fruktoza [g] 7<br>Laktoza [g] 9,1<br>suma cukrów prostych [g] 36,4<br>Sód [mg] 668,5        |
|                         | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Marchewka mini gotowana 50 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb bałnowoski psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO</b> )                                                                                 |  | Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Potrawka drobiowa z kurczaka duszona (100g mięsa w 150g porcji) 80 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sałata z jogurtem 50 g ( <b>MLEKO</b> )                         | Owsianka w tubce 100g 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) | Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Pomidor 50 g<br>Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 20 g<br>Chleb bałnowoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść sałaty 10 g                                                                                         | Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 993,7<br>Białko ogółem [g] 50,5<br>Tłuszcz [g] 32,1<br>Węglowodany ogółem [g] 121,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 14,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4<br>Glukoza [g] 6,2<br>Fruktoza [g] 7,6<br>Laktoza [g] 7,8<br>suma cukrów prostych [g] 34,2<br>Sód [mg] 540,8      |
| 2026-07-20 poniedziałek | Podstawowa Szprotawa                      | Kasza kuskus na mleku 2% 350 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Wędlina Polędwica Gazdy wp. 72% 40 g ( <b>SOJA, GORCZY</b> )<br>Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> )<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb bałnowoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) |  | zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g      |                                               | Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb bałnowoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g                                                                                    | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                          | Wartość energetyczna[kcal] 2 028,2<br>Białko ogółem [g] 95,5<br>Tłuszcz [g] 72,6<br>Węglowodany ogółem [g] 244,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5<br>Glukoza [g] 6,6<br>Fruktoza [g] 7,5<br>Laktoza [g] 20,8<br>suma cukrów prostych [g] 47,3<br>Sód [mg] 1 557,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-20 poniedziałek

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Łatwostrawna Szprotawa                    | <p>Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 40 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)</p> <p>Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Liść salaty 10 g</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p>                                                           |                                                                                                                 | <p>zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 150 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p>    |                                                                                                                                  | <p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Salatka jarzynowa delikatna z jogurtem naturalnym 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Liść salaty 10 g</p>                               | <p>Jogurt owocowy b/cukru 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 965,3</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 92,7</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 66,2</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,6</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,6</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 4,8</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 6,8</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 21,2</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,2</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 131</p>  |
| D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa | <p>Kawa na mleku z cukrem 250 ml (<b>MLEKO, GLUT JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 40 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Liść salaty 10 g</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> <p>Salatka jarzynowa 80 g (<b>JAJA, GORCZY</b>)</p>                                                       | <p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 100 g</p> | <p>Salatka z makaronem razowym, brokułem w sosie czosnkowym i słonecznikiem 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Pasta z tuńczyka z twarogiem 40 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Liść salaty 10 g</p>                                                                                             | <p>Jogurt owocowy b/cukru 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 299</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 107,4</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 73,4</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,7</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,4</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 6,1</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 7,3</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 16,8</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,6</p> <p><b>Sód [mg]</b> 2 021,3</p> |
| Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa  | <p>Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)</p> <p>Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Liść salaty 10 g</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Bulka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> |                                                                                                                 | <p>zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 150 g</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p>    | <p>Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Mus truskawkowy 50 g</p>                                             | <p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Liść salaty 10 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Jogurt owocowy b/cukru 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 146,6</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 96,9</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 81,2</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,8</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 5,2</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 7</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 26,1</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,1</p> <p><b>Sód [mg]</b> 941,7</p>    |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

|                            |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-20<br>poniedziałek | Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | Kasza kuskus na mleku 2% 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Wędlina Poledwica Gazdy wp. 72% 20 g ( <b>SOJA, GORCZY</b> )<br>Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                  |  | zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 100 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 100 g<br>Ziemniaki gotowane 120 g       | Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Mus truskawkowy 50 g | Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownowski psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> ) | Banan 80 g                                                                                                    | Wartość energetyczna[kcal] 1 484,5<br>Białko ogółem [g] 68,2<br>Tłuszcz [g] 56,4<br>Węglowodany ogółem [g] 203,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 17,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2<br>Glukoza [g] 6,9<br>Fruktoza [g] 8,5<br>Laktoza [g] 14,1<br>suma cukrów prostych [g] 47,4<br>Sód [mg] 710,9 |
|                            | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | Kasza kuskus na mleku 2% 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownowski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                       |  | zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 80 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 50 g<br>Ziemniaki gotowane 100 g         | Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Mus truskawkowy 50 g | Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownowski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )                                                                                                               | Banan 80 g                                                                                                    | Wartość energetyczna[kcal] 982,5<br>Białko ogółem [g] 47,2<br>Tłuszcz [g] 30,3<br>Węglowodany ogółem [g] 128,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 12,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3<br>Glukoza [g] 6,4<br>Fruktoza [g] 7,9<br>Laktoza [g] 11,9<br>suma cukrów prostych [g] 40,1<br>Sód [mg] 213,7   |
| 2026-07-21<br>wtorek       | Podstawowa Szprotawa                      | Herbata b/cukru 250 g<br>Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownowski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g<br>Liść sałaty 10 g |  | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Mizerya z ogórka na jogurcie 75 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Brokuły gotowane 75 g |                                                                             | Herbata b/cukru 250 g<br>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Papryka trio gotowana 90 g<br>Chleb bałtownowski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Twaróg (półtusty)-plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) | Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g ( <b>ORZECZY</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 1 888,3<br>Białko ogółem [g] 79,2<br>Tłuszcz [g] 57,9<br>Węglowodany ogółem [g] 258,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 29<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7<br>Glukoza [g] 9,5<br>Fruktoza [g] 11,4<br>Laktoza [g] 15,2<br>suma cukrów prostych [g] 48,1<br>Sód [mg] 880,8  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-21 wtorek | Łatwostrawna Szprotawa                   | Herbata b/cukru 250 g<br>Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 90 g<br>Liść salaty 10 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałnowoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )                                                   |                                                             | Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> )<br>Sos pomidorowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Brokuły gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                              |                                            | Herbata b/cukru 200 g<br>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Chleb bałnowoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Liść salaty 5 g<br>Twaróg (półtusty)-plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                      | Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g ( <b>ORZECHY</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 041,3<br>Białko ogółem [g] 89,4<br>Tłuszcz [g] 60,2<br>Węglowodany ogółem [g] 284,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33<br>Glukoza [g] 9,5<br>Fruktoza [g] 13,1<br>Laktoza [g] 15,4<br>suma cukrów prostych [g] 54,9<br>Sód [mg] 998,9      |
|                   | D z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa  | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO, GLUT JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g<br>Liść salaty 10 g                                                            | Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g ( <b>ORZECHY</b> ) | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Sos pomidorowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> )<br>Mizeria z ogórka na jogurcie 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Pomidory z jogurtem 100 g ( <b>MLEKO</b> ) | Herbata b/cukru 200 g<br>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Papryka trio gotowana 90 g<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Liść salaty 10 g<br>Twaróg (półtusty)-plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                           | Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g ( <b>ORZECHY</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 028,3<br>Białko ogółem [g] 84,1<br>Tłuszcz [g] 52,9<br>Węglowodany ogółem [g] 284,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2<br>Glukoza [g] 15,2<br>Fruktoza [g] 17,3<br>Laktoza [g] 16,3<br>suma cukrów prostych [g] 74,4<br>Sód [mg] 1 411,3 |
|                   | Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa | Herbata b/cukru 250 g<br>Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g<br>Liść salaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> ) |                                                             | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Mizeria z ogórka na jogurcie 75 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Brokuły gotowane 75 g                                 | Pomidory z jogurtem 100 g ( <b>MLEKO</b> ) | Herbata b/cukru 250 g<br>Papryka trio gotowana 90 g<br>Chleb bałnowoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść salaty 5 g<br>Twaróg (półtusty)-plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> ) | Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g ( <b>ORZECHY</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 033,7<br>Białko ogółem [g] 82,6<br>Tłuszcz [g] 69,3<br>Węglowodany ogółem [g] 297,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9<br>Glukoza [g] 10,7<br>Fruktoza [g] 12,8<br>Laktoza [g] 15,8<br>suma cukrów prostych [g] 52,2<br>Sód [mg] 1 080,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-21 wtorek | Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | Herbata b/cukru 250 g<br>Płatki owsiane na mleku 2% 200 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębową drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Pasta z pieczonej ciecierzycy 30 g<br>Liść salaty 10 g                                                                                                                                                      | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 200 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Mizeria z ogórka na jogurcie 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Brokuły gotowane 50 g                                                                    | Pomidory z jogurtem 100 g ( <b>MLEKO</b> ) | Herbata b/cukru 250 g<br>Papryka trio gotowana 90 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść salaty 5 g<br>Twaróg (półtusty)-plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )                                                          | Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g ( <b>ORZECY</b> )  | <b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 482,6</b><br><b>Białko ogółem [g] 65,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 52,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 214,4</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 21,4</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3</b><br><b>Glukoza [g] 9,4</b><br><b>Fruktoza [g] 12,1</b><br><b>Laktoza [g] 10</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 41,8</b><br><b>Sód [mg] 882,2</b>  |
|                   | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | Herbata b/cukru 250 g<br>Płatki owsiane na mleku 2% 150 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębową drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 50 g<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść salaty 10 g                                                                                                                                                                                   | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 150 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego, parowany 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> )<br>Brokuły gotowane 50 g<br>Sos pomidorowy 50 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )                                                                  | Pomidory z jogurtem 50 g ( <b>MLEKO</b> )  | Herbata b/cukru 250 g<br>Pomidor 50 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść salaty 5 g<br>Twaróg (półtusty)-plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                            | Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g ( <b>ORZECY</b> )  | <b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 054,8</b><br><b>Białko ogółem [g] 50,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 32,1</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 139,1</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 15,1</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8</b><br><b>Glukoza [g] 6,9</b><br><b>Fruktoza [g] 10,4</b><br><b>Laktoza [g] 7,4</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 35,2</b><br><b>Sód [mg] 585,9</b> |
|                   | Podstawowa Szprotawa                      | Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść salaty 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Wędlina poławdwa Ani drobiowa z kurcząt 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Wiosenna salatka z serka wiejskiego z rzodkiewką i szczypiorkiem (85g serka w 100 produktu) 80 g | Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ryż biały gotowany 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> )<br>Surówka Coleslaw z kapustą białą i marchewką 75 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> )<br>Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 75 g |                                            | Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g<br>Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtustym (40g twarogu w 60g pasty) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Rzodkiew biała drobno tarta 90 g<br>Liść salaty 5 g | Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 869</b><br><b>Białko ogółem [g] 84</b><br><b>Tłuszcz [g] 59,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 247,9</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 28,5</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2</b><br><b>Glukoza [g] 7,6</b><br><b>Fruktoza [g] 8,8</b><br><b>Laktoza [g] 13,6</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 44,4</b><br><b>Sód [mg] 1 499,1</b>   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-22 środa | Łatwostrawna Szprotawa                 | Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Pomidor 90 g<br>Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z pomidorami i koperkiem (85g serka w 100g produktu) 80 g<br>Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> ) |                                                     | Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ryż biały gotowany 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> )<br>Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 150 g                           |                   | Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Pomidor 90 g<br>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 ( <b>MLEKO</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 866,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 84,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 57,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 254,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,9<br><b>Glukoza [g]</b> 5,8<br><b>Fruktoza [g]</b> 8<br><b>Laktoza [g]</b> 14,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,4<br><b>Sód [mg]</b> 1 006,4   |
|                  | Dz ogr.ł.przysw.węglowodanów Szprotawa | Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Pomidor 90 g<br>Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z rzodkiewką i szczypiorkiem (85g serka w 100 produktu) 80 g       | Salatka z ogórka, cebuli i koperkiem z olejem 100 g | Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ryż brązowy gotowany 200 g<br>Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> )<br>Surówka Colesław z kapustą białą i marchewką 150 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | Brzoskwinia 150 g | Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g<br>Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Rzodkiew biała drobno tarta 90 g<br>Liść sałaty 10 g | Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 140,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 91,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 61,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,5<br><b>Glukoza [g]</b> 11,3<br><b>Fruktoza [g]</b> 12,2<br><b>Laktoza [g]</b> 12,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,4<br><b>Sód [mg]</b> 1 747 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-22 środa

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dzietci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa | <p>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)<br/>Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)<br/>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Liść sałaty 10 g<br/>Pomidor 90 g<br/>Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Wędlina polędwica<br/>Ani drobiowa z kurcząt 20 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)<br/>Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z pomidorami i koperkiem (85g serka w 100g produktu) 80 g</p> | <p>Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Ryż biały gotowany 200 g<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml<br/>Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g (<b>GLUTEN, SOJA, SELER</b>)<br/>Surówka Coleslaw z kapustą białą i marchewką 75 g (<b>JAJA, GORCZY</b>)<br/>Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 75 g</p> | Brzoskwinia 150 g | <p>Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g<br/>Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Rzodkiew biała drobno tarta 90 g<br/>Liść sałaty 10 g</p> | <p>Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 005<br/><b>Białko</b> ogółem [g] 85,9<br/><b>Tłuszcz</b> [g] 70<br/><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 288,1<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,2<br/><b>Glukoza</b> [g] 9,4<br/><b>Fruktoza</b> [g] 10,5<br/><b>Laktoza</b> [g] 13,5<br/><b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,2<br/><b>Sód</b> [mg] 1 683</p> |
| Dzietci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | <p>Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (<b>MLEKO</b>)<br/>Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)<br/>Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Liść sałaty 10 g<br/>Pomidor 90 g<br/>Chleb razowy psz-żyt 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Wędlina polędwica<br/>Ani drobiowa z kurcząt 20 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)<br/>Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z pomidorami i koperkiem (85g serka w 100g produktu) 80 g</p> | <p>Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Ryż biały gotowany 120 g<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml<br/>Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g (<b>GLUTEN, SOJA, SELER</b>)<br/>Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 100 g</p>                                                                            | Brzoskwinia 150 g | <p>Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g<br/>Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Rzodkiew biała drobno tarta 90 g<br/>Liść sałaty 10 g</p> | <p>Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 586,5<br/><b>Białko</b> ogółem [g] 76<br/><b>Tłuszcz</b> [g] 53,9<br/><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 227,6<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,1<br/><b>Glukoza</b> [g] 7,4<br/><b>Fruktoza</b> [g] 8,8<br/><b>Laktoza</b> [g] 10,7<br/><b>suma cukrów prostych</b> [g] 45<br/><b>Sód</b> [mg] 1 521,1</p>  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-22 środa    | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | <p>Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z pomidorami i koperkiem (85g serka w 100g produktu) 80 g</p> <p>Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)</p> | <p>Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ryż biały gotowany 100 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 100 g (<b>GLUTEN, SOJA, SELER</b>)</p> <p>Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 50 g</p>                                                                                                                          | Brzoskwinia 150 g | <p>Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Wędlina połędwica z pasieki drobiowa 40 g</p>                                                                | <p>Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 1 080,1</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 59,8</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 32,6</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 137,8</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 15,7</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 12,9</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 6,1</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 8</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 11</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,4</p> <p><b>Sód</b> [mg] 817,8</p> |
| 2026-07-23 czwartek | Podstawowa Szprotawa                      | <p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g</p> <p>Pasta z grochu z cebulą 40 g</p> <p>Marchewka mini gotowana 90 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Liść sałaty 10 g</p>                | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Bioderko gotowane z uda kurczaka bez skóry 100 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g</p> <p>Kasza gryczana gotowana 200 g</p> <p>Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 75 g (<b>SELER</b>)</p> |                   | <p>Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> | <p>Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt</p>                                                             | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 1 864</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 95,9</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 59</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 236</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,2</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 6,5</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 8,1</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 12,3</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 43,4</p> <p><b>Sód</b> [mg] 1 197,6</p>   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-23 czwartek | Łatwostrawna Szprotawa                    | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Liść salaty 5 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Marchewka mini gotowana 90 g            |                                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Bioderko gotowane z uda kurczaka bez skóry 100 g<br>Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )<br>Mieszanika królewska gotowana (brokuł, kalafior, ma rch.) z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>sos śmietanowo-koper kowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) |                                                                                             | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Gzik z zieleciną (twaróg półtłusty) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Liść salaty 5 g<br>Pomidor 50 g                                                                                      | Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt | Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 822,6<br>Białko ogółem [g] 93<br>Tłuszcz [g] 60,7<br>Węglowodany ogółem [g] 212,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8<br>Glukoza [g] 5,7<br>Fruktoza [g] 7,7<br>Laktoza [g] 12,8<br>suma cukrów prostych [g] 41,5<br>Sód [mg] 1 180        |
|                     | D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g<br>Pasta z grochu z cebulą 40 g<br>Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Pomidor 90 g<br>Liść salaty 5 g                                            | Surówka z marchewki i migdałami 100 g ( <b>ORZECHY</b> ) | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Bioderko gotowane z uda kurczaka bez skóry 100 g<br>Kasza gryczana gotowana 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g<br>Sos śmietanowo-cebul owy 100 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                   | Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Gzik z zieleciną (twaróg półtłusty) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść salaty 10 g                                                                            | Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt | Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 061,1<br>Białko ogółem [g] 103,7<br>Tłuszcz [g] 55,1<br>Węglowodany ogółem [g] 274,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4<br>Glukoza [g] 11,9<br>Fruktoza [g] 13,1<br>Laktoza [g] 13,9<br>suma cukrów prostych [g] 64,6<br>Sód [mg] 1 514,7 |
|                     | Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g<br>Pasta z grochu z cebulą 40 g<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Marchewka mini gotowana 90 g<br>Liść salaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) |                                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Pyzy na parze 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>Sos truskawkowy 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Jabłko 1szt 120 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                                             | Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Gzik z zieleciną (twaróg półtłusty) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść salaty 10 g | Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt | Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 075,8<br>Białko ogółem [g] 76,3<br>Tłuszcz [g] 56,9<br>Węglowodany ogółem [g] 331,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8<br>Glukoza [g] 11,8<br>Fruktoza [g] 17,4<br>Laktoza [g] 16,1<br>suma cukrów prostych [g] 74,4<br>Sód [mg] 1 117,1  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-23 czwartek | Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g<br>Pasta z grochu z cebulą 40 g<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Marchewka mini gotowana 90 g<br>Liść sałaty 10 g                                                                                                                                                         |  | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 200 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Pyzy na parze 150 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>Sos truskawkowy 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Jabłko 1szt 120 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml          | Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść sałaty 10 g | Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 615,5</b><br><b>Białko ogółem [g] 64</b><br><b>Tłuszcz [g] 43,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 261,2</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 19,6</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6</b><br><b>Glukoza [g] 11,6</b><br><b>Fruktoza [g] 17,2</b><br><b>Laktoza [g] 13,4</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 66,6</b><br><b>Sód [mg] 1 019,1</b> |
|                     | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Marchewka mini gotowana 50 g<br>Liść sałaty 10 g                                                                                                                                                                  |  | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 150 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Pyzy na parze 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>Sos truskawkowy 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Jabłko gotowane 1szt 120 g | Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g<br>Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Pomidor 50 g<br>Liść sałaty 10 g                                                                                   | Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 080,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 45,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 24,9</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 159,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 13,6</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3</b><br><b>Glukoza [g] 10</b><br><b>Fruktoza [g] 15,1</b><br><b>Laktoza [g] 12,1</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 56,1</b><br><b>Sód [mg] 580,9</b>   |
|                     | Podstawowa Szprotawa                      | Kasza manna na mleku 2% 350 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Pasta z jajka 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) |  | Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml ( <b>SELER</b> )<br>Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>RYBY</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                 |                                                                                             | Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g                | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> )   | <b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 872,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 91,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 67,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 221,7</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 23,8</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6</b><br><b>Glukoza [g] 4</b><br><b>Fruktoza [g] 5,3</b><br><b>Laktoza [g] 15,3</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 34,5</b><br><b>Sód [mg] 1 636,7</b>   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-24 piątek

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Łatwostrawna Szprotawa                     | <p>Kasza manna na mleku 2% 350 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)<br/>Wędlina<br/>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br/>Pomidor 90 g<br/>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Liść salaty 5 g<br/>Pasta z jajka 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)</p>                                          |                                                                                                                 | <p>Zupa ryżowa na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>SELER</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Filet z ryby morszczuk parowany 100 g<br/>Sos grecki 100 g (<b>SELER</b>)<br/>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml</p>          |                                                                                                           | <p>Pasta warzywna z pieczonych warzyw z ziołami 40 g (<b>SELER</b>)<br/>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g<br/>Pomidor 90 g<br/>Liść salaty 5 g<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br/>Herbata b/cukru 250 g</p>                                           | <p>Jogurt owocowy b/cukru 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 820,7<br/><b>Białko ogółem [g]</b> 78,1<br/><b>Tłuszcz [g]</b> 48,7<br/><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,1<br/><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,6<br/><b>Glukoza [g]</b> 6,7<br/><b>Fruktoza [g]</b> 9,2<br/><b>Laktoza [g]</b> 15,4<br/><b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,5<br/><b>Sód [mg]</b> 1 375,7</p> |
| D. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa | <p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (<b>MLEKO, GLUT JECZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br/>Pomidor 90 g<br/>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Liść salaty 5 g<br/>Pasta z jajka 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)</p> | <p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (<b>SELER</b>)<br/>Filet z ryby morszczuk parowany 100 g<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml<br/>Sos grecki 100 g (<b>SELER</b>)</p> | <p>Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt</p>                                                    | <p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Rzodkiew biała drobno tarta 90 g<br/>Liść salaty 10 g<br/>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g</p>                                                        | <p>Jogurt owocowy b/cukru 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 066,2<br/><b>Białko ogółem [g]</b> 96,3<br/><b>Tłuszcz [g]</b> 64,1<br/><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,9<br/><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,7<br/><b>Glukoza [g]</b> 7,8<br/><b>Fruktoza [g]</b> 9,8<br/><b>Laktoza [g]</b> 11,7<br/><b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,2<br/><b>Sód [mg]</b> 2 863,1</p>   |
| Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa   | <p>Kasza manna na mleku 2% 350 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)<br/>Wędlina<br/>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br/>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Pomidor 90 g<br/>Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Liść salaty 5 g<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Pasta z jajka 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)</p> |                                                                                                                 | <p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (<b>SELER</b>)<br/>Filet z miruny pieczony 100 g (<b>RYBY</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 200 g<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml<br/>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g</p>                               | <p>Ryż na mleku 2% bananowo-kakaowy z nutą cynamonu (50g banana w 200g produktu) 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g<br/>Rzodkiewka 90 g<br/>Liść salaty 10 g<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Herbata b/cukru 250 g</p> | <p>Jogurt owocowy b/cukru 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 164,7<br/><b>Białko ogółem [g]</b> 98,2<br/><b>Tłuszcz [g]</b> 81,6<br/><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,2<br/><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,4<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,4<br/><b>Glukoza [g]</b> 5,7<br/><b>Fruktoza [g]</b> 6,9<br/><b>Laktoza [g]</b> 19<br/><b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,4<br/><b>Sód [mg]</b> 1 600</p>     |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-24 piątek | Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | Kasza manna na mleku 2% 150 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Wędlina<br>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Liść salaty 5 g<br>Pasta z jajka 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml ( <b>SELER</b> )<br>Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>RYBY</b> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g                             | Ryż na mleku 2% bananowo-kakaow y z nutą cynamonu (50g banana w 200g produktu) 100 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Szynkowa Dębowa<br>wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g<br>Rzodkiewka 90 g<br>Liść salaty 10 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 544,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 78,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 56,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 209,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3<br><b>Glukoza [g]</b> 4,5<br><b>Fruktoza [g]</b> 5,9<br><b>Laktoza [g]</b> 11<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,6<br><b>Sód [mg]</b> 1 192,9 |
|                   | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | Kasza manna na mleku 2% 150 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Wędlina<br>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Liść salaty 5 g<br>Pasta z jajka 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Zupa ryżowa na wywarze jarzynowo-drobiow ym 200 g ( <b>SELER</b> )<br>Filet z ryby morszczuk parowany 50 g<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g<br>Sos grecki 50 g ( <b>SELER</b> ) | Ryż na mleku 2% bananowo-kakaow y z nutą cynamonu (50g banana w 200g produktu) 100 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Pasta warzywna z pieczonych warzyw z ziołami 60 g ( <b>SELER</b> )<br>Wędlina Szynkowa Dębowa<br>wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Liść salaty 10 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g                                            | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 027,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 45,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 28,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 148,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15<br><b>Glukoza [g]</b> 5,1<br><b>Fruktoza [g]</b> 7,1<br><b>Laktoza [g]</b> 10,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,9<br><b>Sód [mg]</b> 822,7   |
|                   | 2026-07-25 sobota                         | Podstawowa Szprotawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina<br>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Liść salaty 10 g<br>Paprykarz/ 40% łosoś 40 g ( <b>RYBY</b> ) |                                                                                                                                                                                                                                                       | Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Makaron pszenny gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Surówka z rzodkwi 75 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 75 g ( <b>SELER</b> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść salaty 10 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g | Sok marchewkowo-ow ocy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-25 sobota | Łatwostrawna Szprotawa                    | <p>Platki ryżowe na mleku 2% 350 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Wędlina<br/>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g<br/>Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g<br/>Liść sałaty 5 g<br/>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Pomidor 90 g</p> |                                                                                   | <p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Makaron pszenny gotowany 200 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)<br/>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (<b>SELER</b>)<br/>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml</p>             |                                                                      | <p>Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 60 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Pomidor 90 g<br/>Liść sałaty 5 g<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g</p>          | <p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,4<br/>Białko ogółem [g] 88,7<br/>Tłuszcz [g] 62,8<br/>Węglowodany ogółem [g] 274,7<br/>Błonnik pokarmowy [g] 24,7<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2<br/>Glukoza [g] 7,2<br/>Fruktoza [g] 10,6<br/>Laktoza [g] 17,4<br/>suma cukrów prostych [g] 47,5<br/>Sód [mg] 1 211,8</p> |
|                   | D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa | <p>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Wędlina<br/>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g<br/>Paprykarz/ 40% łosoś 40 g (<b>RYBY</b>)<br/>Pomidor 90 g<br/>Liść sałaty 5 g<br/>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>          | <p>Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml (<b>MLEKO</b>)<br/>Mus truskawkowy 50 g</p> | <p>Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (<b>SELER</b>)<br/>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> | <p>Salatka wiosenna z ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g</p> | <p>Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br/>Ogórek świeży zielony 90 g<br/>Liść sałaty 5 g<br/>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g</p> | <p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,4<br/>Białko ogółem [g] 78,8<br/>Tłuszcz [g] 74,5<br/>Węglowodany ogółem [g] 281,7<br/>Błonnik pokarmowy [g] 27,4<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2<br/>Glukoza [g] 8,7<br/>Fruktoza [g] 11,7<br/>Laktoza [g] 9,4<br/>suma cukrów prostych [g] 49,7<br/>Sód [mg] 972,5</p>    |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-25 sobota

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml<br><b>(MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</b><br>Wędlina<br>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g<br><b>(MLEKO)</b><br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g<br><b>(GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)</b> |  | Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml<br><b>(GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY)</b><br>Makaron pszenny gotowany 200 g<br><b>(GLUTEN, GLUT PSZ )</b><br>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Mieszaneczka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g ( <b>SELER</b> )<br>Surówka z rzodkwi 75 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 120 g<br><b>(MLEKO, GLUT PSZ )</b> | Pasta twarogowa (półtłusta) z koperkiem 40 g<br><b>(MLEKO)</b><br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtnowoski psz-żył 70 g<br><b>(GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)</b><br>Chleb razowy psz-żył 30 g<br><b>(GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)</b><br>Masło 82% tłuszczu 15 g<br><b>(MLEKO)</b><br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g | Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 044<br><b>Białko ogółem [g]</b> 81,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 76<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,7<br><b>Glukoza [g]</b> 8,6<br><b>Fruktoza [g]</b> 11,6<br><b>Laktoza [g]</b> 18,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,2<br><b>Sód [mg]</b> 963,8     |
| Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml<br><b>(MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</b><br>Wędlina<br>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Masło 82% tłuszczu 10 g<br><b>(MLEKO)</b><br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )                                                                      |  | Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 ml<br><b>(GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY)</b><br>Makaron pszenny gotowany 120 g<br><b>(GLUTEN, GLUT PSZ )</b><br>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 100 g ( <b>SELER</b> )<br>Mieszaneczka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g ( <b>SELER</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                           | Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 120 g<br><b>(MLEKO, GLUT PSZ )</b> | Pasta twarogowa (półtłusta) z koperkiem 40 g<br><b>(MLEKO)</b><br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtnowoski psz-żył 35 g<br><b>(GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)</b><br>Chleb razowy psz-żył 30 g<br><b>(GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)</b><br>Masło 82% tłuszczu 10 g<br><b>(MLEKO)</b><br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g | Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 468,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 62,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 55,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 209,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,6<br><b>Glukoza [g]</b> 7,2<br><b>Fruktoza [g]</b> 10,4<br><b>Laktoza [g]</b> 13,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,3<br><b>Sód [mg]</b> 648,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-25 sobota | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina<br>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )                                     | Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Makaron pszenny gotowany 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 50 g ( <b>SELER</b> )<br>Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 50 g ( <b>SELER</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) | Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g                                                                                                                       | Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 023,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 45,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 36,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 126,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 11,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,1<br><b>Glukoza [g]</b> 5<br><b>Fruktoza [g]</b> 7,9<br><b>Laktoza [g]</b> 12<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 34,2<br><b>Sód [mg]</b> 656,4       |
|                   | Podstawowa Szprotawa                      | Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet zapiekany 40 g<br>Pasta z grochu z cebulą 80 g<br>Papryka trio gotowana 90 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g | Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Filet z piersi kurczaka pieczony 80 g ( <b>GORCZY</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Sałata z jogurtem 75 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g                           |                                                                                              | wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Liść sałaty 5 g | Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt                             | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 809,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 93,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 49,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 246,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9<br><b>Glukoza [g]</b> 7,8<br><b>Fruktoza [g]</b> 9,3<br><b>Laktoza [g]</b> 12,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,2<br><b>Sód [mg]</b> 1 183,7 |
|                   | Łatwostrawna Szprotawa                    | Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet zapiekany 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g                                                  | Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g<br>Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                              |                                                                                              | Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Liść sałaty 5 g                                                                                       | Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt                             | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 825,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 93<br><b>Tłuszcz [g]</b> 54,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 239,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,2<br><b>Glukoza [g]</b> 8,3<br><b>Fruktoza [g]</b> 9,9<br><b>Laktoza [g]</b> 10,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,2<br><b>Sód [mg]</b> 1 076,4   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-26 niedziela

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| D z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa  | <p>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)<br/>Wędlina filet zapiekany 40 g<br/>Pasta z grochu z cebulą 40 g<br/>Papryka trio gotowana 90 g<br/>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Liść salaty 5 g</p>                                 | <p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 200 g<br/>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowan y 80 g<br/>Sos pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)<br/>Salata z jogurtem 150 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml</p>                                               | <p>Mix салат ze świeżymi warzywami i pestkami dyni 100 g</p> | <p>Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)<br/>Ogórek świeży zielony 90 g<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br/>Liść salaty 5 g</p>                                                                        | <p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 071,1</b><br/><b>Białko ogółem [g] 104,9</b><br/><b>Tłuszcz [g] 52,2</b><br/><b>Węglowodany ogółem [g] 278</b><br/><b>Błonnik pokarmowy [g] 28,4</b><br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2</b><br/><b>Glukoza [g] 7,6</b><br/><b>Fruktoza [g] 9,4</b><br/><b>Laktoza [g] 15,4</b><br/><b>suma cukrów prostych [g] 56,7</b><br/><b>Sód [mg] 1 539,8</b></p> |
| Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa | <p>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)<br/>Wędlina filet zapiekany 40 g<br/>Pasta z grochu z cebulą 80 g<br/>Pomidor 90 g<br/>Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Liść salaty 5 g</p> |                                                                                                                | <p>Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 200 g<br/>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowan y 80 g<br/>Sos pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)<br/>Salata z jogurtem 75 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml<br/>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g</p>    | <p>Arbuz 150 g</p>                                           | <p>Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)<br/>Ogórek świeży zielony 90 g<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Chleb razowy psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Liść salaty 5 g</p> | <p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 018,9</b><br/><b>Białko ogółem [g] 98,7</b><br/><b>Tłuszcz [g] 60</b><br/><b>Węglowodany ogółem [g] 298,2</b><br/><b>Błonnik pokarmowy [g] 25,8</b><br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6</b><br/><b>Glukoza [g] 8,3</b><br/><b>Fruktoza [g] 11,1</b><br/><b>Laktoza [g] 13,6</b><br/><b>suma cukrów prostych [g] 59</b><br/><b>Sód [mg] 1 598,2</b></p>   |
| Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa  | <p>Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (<b>MLEKO</b>)<br/>Wędlina filet zapiekany 40 g<br/>Pasta z grochu z cebulą 80 g<br/>Pomidor 100 g<br/>Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)<br/>Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Liść salaty 5 g</p>                                                                  |                                                                                                                | <p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 120 g<br/>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowan y 80 g<br/>Sos pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)<br/>Salata z jogurtem 75 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml<br/>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g</p> | <p>Arbuz 150 g</p>                                           | <p>Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)<br/>Ogórek świeży zielony 90 g<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Liść salaty 5 g</p> | <p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 541</b><br/><b>Białko ogółem [g] 87,2</b><br/><b>Tłuszcz [g] 49</b><br/><b>Węglowodany ogółem [g] 220,2</b><br/><b>Błonnik pokarmowy [g] 21,3</b><br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2</b><br/><b>Glukoza [g] 8,2</b><br/><b>Fruktoza [g] 11,1</b><br/><b>Laktoza [g] 10,4</b><br/><b>suma cukrów prostych [g] 51,3</b><br/><b>Sód [mg] 1 491,1</b></p>   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-15 do dnia 2026-07-26 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-26 niedziela | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet zapiekany 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Chleb bałtownowski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) | Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50 g | Arbuz 150 g | Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownowski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g<br>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) | Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 995<br>Białko ogółem [g] 64,6<br>Tłuszcz [g] 27,6<br>Węglowodany ogółem [g] 120,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 11<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7<br>Glukoza [g] 6,2<br>Fruktoza [g] 8,8<br>Laktoza [g] 6,7<br>suma cukrów prostych [g] 40,8<br>Sód [mg] 801,1 |
|----------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|