

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-07-27 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Papryka trio gotowana 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g		Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 150 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml		Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 053,3 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 271,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sód [mg] 929,5
	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 044,8 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sód [mg] 1 482,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-27 poniedziałek	Dz ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 5 g Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g	Salatka z pomidora, cebuli i oleju 100 g	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria z ogórka na jogurcie 150 g (MLEKO) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Brzoskwinia 150 g	Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 087,7 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 266,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Glukoza [g] 11,6 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 8,4 suma cukrów prostych [g] 47,8 Sód [mg] 1 459,8
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 150 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml	Brzoskwinia 150 g	Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownowski psz-żyt 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 196,3 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 9,7 Laktoza [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sód [mg] 1 077
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 30 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g		Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 200 g (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Mizeria z ogórka na jogurcie 100 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml	Brzoskwinia 150 g	Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownowski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 575,7 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 218,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 9,8 suma cukrów prostych [g] 38,6 Sód [mg] 872,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-27 poniedziałek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 50 g (JAJA, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Brzoskwinia 150 g	Serek wiejski (gram) 50 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 012,5 Białko ogółem [g] 45,4 Tłuszcz [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 141,9 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Glukoza [g] 4,6 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 33,5 Sód [mg] 875,6
	Podstawowa Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLU JECZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 90 g Sałata liść 5 g	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g (GORCZY) Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 150 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml		Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g	Salatka z ogórka, cebuli i koperkiem i olejem pakowane w opakowanie jednorazowe 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 846,6 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 219,1 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 8,3 Laktoza [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 34,7 Sód [mg] 1 012,7
	Łatwostrawna Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLU JECZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 150 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g	Salatka z ogórka, cebuli i koperkiem i olejem pakowane w opakowanie jednorazowe 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 940,7 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 239,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 38 Sód [mg] 700,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-28 wtorek	D z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 90 g	Budyń z musem truskawkowym 200 g (MLEKO)	Rosół z makaronem razowym na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g (GORCZY) Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 150 g (SELER) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g	Salatka z ogórka, cebuli i koperkiem i olejem pakowane w opakowanie jednorazowe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 930,1 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 239,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 9,7 suma cukrów prostych [g] 51 Sód [mg] 1 225,8
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Ogórek świeży zielony 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 150 g (SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g (GORCZY)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Salatka z ogórka, cebuli i koperkiem i olejem pakowane w opakowanie jednorazowe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 063,7 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sód [mg] 1 188,6
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Ogórek świeży zielony 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiow ym 200 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 100 g (SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g (GORCZY)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Salatka z ogórka, cebuli i koperkiem i olejem pakowane w opakowanie jednorazowe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 497,7 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 187,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sód [mg] 915,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-28 wtorek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Platki jęczmienne na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchew gotowana oprószana 50 g (GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 80 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 100 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 30 g (MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 30 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 036 Białko ogółem [g] 54,5 Tłuszcz [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 131,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 7,4 Laktoza [g] 7 suma cukrów prostych [g] 42,5 Sód [mg] 768,6
2026-07-29 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 40 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 90 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem 150 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym duszonym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ)		Pasta z zielonego groszku 40 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 052,4 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 270,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sód [mg] 1 514,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-29 środa	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z mieszanki warzywnej 40 g (SELER) Liść sałaty 5 g Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Gulasz drobiowy z kurczaka duszony (udziec z kurczaka 100g w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (SELER)		Dżem brzoskwinowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 843,5 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 256,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sód [mg] 1 224,4
	Dz ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 40 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym duszonym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem 150 g	Brokuły w sosie czosnkowym ze słonecznikiem 100 g (MLEKO)	Pasta z zielonego groszku 40 g Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 437,4 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 12,9 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sód [mg] 1 828,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-29 środa	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z mieszanki warzywnej 40 g (SELER) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym duszonym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem 150 g	Banan 160 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pasta z zielonego groszku 40 g Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Glukoza [g] 13,2 Fruktoza [g] 15,6 Laktoza [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sód [mg] 1 504
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z mieszanki warzywnej 40 g (SELER) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 120 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym duszonym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 100 g (SELER)	Banan 160 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Pasta z zielonego groszku 40 g Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 647 Białko ogółem [g] 62,5 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 238,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sód [mg] 953,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-29 środa	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z mieszanki warzywnej 40 g (SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Marchewka mini gotowana 50 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 100 g Gulasz drobiowy duszony z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka 100g na 150g potrawy) 80 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 50 g (SELER)	Banan 160 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Dżem brzoskwinowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 045,1 Białko ogółem [g] 40,7 Tłuszcz [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 147,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sód [mg] 903,6
2026-07-30 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Szynka wieprzowa parowana - duszona 80 g Sałata z jogurtem 75 g (MLEKO) Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 75 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 215 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 6,1 Laktoza [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 35,5 Sód [mg] 1 462,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-30 czwartek	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)		Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Szynka wieprzowa parowana - duszona 80 g Salata z jogurtem 150 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 064,6 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 251,6 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Glukoza [g] 4,6 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 21 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sód [mg] 827,4
	D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Wędlina Polędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 80 g Kompot owocowy b/c 250 ml Salata z jogurtem 150 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,8 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 252,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 37,2 Sód [mg] 1 674

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-30 czwartek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałnowoski psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 80 g Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml Salata z jogurtem 75 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,6 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 7,1 Laktoza [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sód [mg] 1 443,7
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 120 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 80 g Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Salata z jogurtem 50 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Kisiel z jabłkiem bez cukru 150 ml	Chleb bałnowoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 676 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 218,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Glukoza [g] 4 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 8,5 suma cukrów prostych [g] 32,8 Sód [mg] 1 041,5
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Chleb bałnowoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g Serek wiejski (gram) 50 g Liść salaty 5 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 50 g Salata z jogurtem 50 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Kisiel z jabłkiem bez cukru 100 ml	Chleb bałnowoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa z pietruszką 30 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 035,4 Białko ogółem [g] 59,1 Tłuszcz [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 124,2 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Glukoza [g] 3,6 Fruktoza [g] 5,8 Laktoza [g] 9,7 suma cukrów prostych [g] 27,4 Sód [mg] 651,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-31 piątek	Podstawowa Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlna szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Chleb bałnowoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 40 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 988,9 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 267,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sód [mg] 1 092,6
	Łatwostrawna Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlna szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z ryby morszczuk parowany 100 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (SELER)	Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 40 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 980,2 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 9,4 Laktoza [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sód [mg] 1 169

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-31 piątek	Dz ogr.l.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 55 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g	Salatka z pomidora, cebuli i oleju 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z ryby morszczuk parowany 100 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g	Salatka owocowa z jogurtem naturalnym z migdałami 150 g (MLEKO, ORZECHY)	Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 40 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 168,6 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 12,3 Laktoza [g] 12,9 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sód [mg] 2 063,1
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUT PSZ) Ogórek świeży zielony 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g	Salatka owocowa z jogurtem naturalnym z migdałami 150 g (MLEKO, ORZECHY)	Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 40 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 317,3 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sód [mg] 1 270,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-31, piątek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUT PSZ) Ogórek świeży zielony 90 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 50 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 50 g (SELER)	Salatka owocowa z jogurtem naturalnym z migdałami 100 g (MLEKO, ORZECHY)	Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 40 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 576,8 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 231,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 7,1 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sód [mg] 900,3
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Pasta z jajka 30 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z ryby morskiczuk parowany 60 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 50 g (SELER) Sos jarzynowy 50 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)	Banan 120 g	Szynkowa z indyka (Giż) 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 30 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 109,5 Białko ogółem [g] 45,4 Tłuszcz [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 162,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sód [mg] 765,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-01 sobota	Podstawowa Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Papryka trio gotowana 90 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Fasolka po bretońsku duszona wegetariańska 200 g (SELER, GLUT PSZ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g		Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszzonego 40 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 933,8 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 249,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 12 Laktoza [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sód [mg] 1 510,9
	Łatwostrawna Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka duszona (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g		Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 40 g (JAJA, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 839,4 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 218,8 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sód [mg] 1 325,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-01 sobota	D z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Papryka trio gotowana 90 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Fasolka po bretońsku duszona wegetarińska 200 g (SELER, GLUT PSZ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszzonego 40 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek świeży zielony 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 191,3 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sód [mg] 1 960,5
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Naleśnik z serem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Jogurt naturalny rozlewany 150 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Jabłko 1szt 120 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 300 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 60 g (JAJA, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 012,6 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 14,1 Laktoza [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 90,4 Sód [mg] 1 353,3	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-01 sobota	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 200 ml (MLEKO, SELER) Naleśnik z serem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Jogurt naturalny rozlewany 100 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Jabłko 1szt 120 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 40 g (JAJA, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 559 Białko ogółem [g] 66,7 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 210,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Głukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 13,8 Laktoza [g] 24 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sód [mg] 1 066,3
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Chleb bałnowoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Mozzarella mini kulki 30 g (MLEKO) Pomidor 50 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Naleśnik z serem 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Jogurt naturalny rozlewany 100 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Jabłko gotowane 1szt 120 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 40 g (JAJA, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 053,6 Białko ogółem [g] 49,3 Tłuszcz [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 128,7 Błonnik pokarmowy [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Głukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 12,2 Laktoza [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sód [mg] 705,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-02 niedziela	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z białej fasoli 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mizeria z ogórka na jogurcie 75 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 75 g (SELER)	Pasztet z indyka i gęsiny 96% indyk/ 4% gęsi 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g	Brzoskwinia 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 827,7 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 219,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sód [mg] 1 125,4
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta twarogowa (półtłusta) z bananem 60 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 15 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Brzoskwinia 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 839,7 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 228,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 10 Laktoza [g] 10,9 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sód [mg] 295,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-02 niedziela

Dz ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z białej fasoli 40 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mizeria z ogórka na jogurcie 150 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g	Brzoskwinia 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 195,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 282,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sód [mg] 1 322,3
Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z białej fasoli 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)		Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mizeria z ogórka na jogurcie 75 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanek królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 75 g (SELER)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Brzoskwinia 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 982,1 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 243,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sód [mg] 1 132,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-02 niedziela	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z białej fasoli 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 10 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mizeria z ogórka na jogurcie 50 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanina królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 50 g (SELER)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 120 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Brzoskwinia 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 522,1 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 173,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sód [mg] 1 034,3
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Wędlina połędwica z pasieki drobiowa 20 g Pasta twarogowa (połtłusta) z bananem 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 10 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g		Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 60 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanina królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 50 g (SELER)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 100 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g	Brzoskwinia 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 002,7 Białko ogółem [g] 56,3 Tłuszcz [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 118,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 38,9 Sód [mg] 303,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-03 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 40 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Marchewka mini gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)		Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g (JAJA) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 150 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 095,7 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sód [mg] 932,3
	Łatwostrawna Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 90 g Liść sałaty 10 g		Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego, parowany 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak liściasty gotowany 150 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 162,5 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sód [mg] 819,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-03 poniedziałek	D z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 10 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 40 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego, parowany 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 150 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 112,2 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sód [mg] 1 429
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Chleb bałtnowoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Marchewka mini gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)		Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g (JAJA) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 150 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 150 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 331,6 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 11,5 Laktoza [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sód [mg] 1 483,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-03 poniedziałek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Marchewka mini gotowana 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)		Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 100 g (JAJA) Ziemniaki gotowane 120 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 100 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 100 g (MLEKO)	Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Pomidor 90 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 600,7 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 250,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 11 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sód [mg] 1 108,8
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Marchewka mini gotowana 50 g		Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 60 g (JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Szpinak liściasty gotowany 50 g (MLEKO) Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 100 g (MLEKO)	Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek wiejski 1szt./150g 50 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 042,8 Białko ogółem [g] 48,4 Tłuszcz [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 144,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 8,9 suma cukrów prostych [g] 41 Sód [mg] 681,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-04 wtorek	Podstawowa Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 350 g (MLEKO) Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Wędlina szynkowa Jana 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g		Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g		Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z grochu z cebulą 40 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 074,2 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 1 323
	Łatwastrawna Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 350 g (MLEKO) Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Wędlina szynkowa Jana 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g		Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Liść sałaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 166,5 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sód [mg] 629,7
	D. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 10 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Salatka wiosenna z ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g	Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z grochu z cebulą 40 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 036,7 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 43,4 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Glukoza [g] 12,9 Fruktoza [g] 17,9 Laktoza [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sód [mg] 1 588,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-04 wtorek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 350 g (MLEKO) Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 75 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g	Banan 160 g	Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,9 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 359,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Glukoza [g] 13 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sód [mg] 1 467,5
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 150 g (MLEKO) Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 50 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g	Banan 160 g	Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Mozzarella mini kulki 20 g (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 667,3 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 243,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 13,6 Laktoza [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 1 129,2
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 150 g (MLEKO) Wędlina szynkowa Jana 20 g Pasta z jajka 30 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 80 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g	Banan 160 g	Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g Mozzarella mini kulki 20 g (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 159 Białko ogółem [g] 48,9 Tłuszcz [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 168,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Glukoza [g] 10,8 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 57 Sód [mg] 518,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-05 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa (półtusta) z suszonymi pomidorami 50 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g		Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Mieszanaka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (SELER)		Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g	Jogurt owocowy b/cukru 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 913,6 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 226,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 12,9 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sód [mg] 1 520
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Pasta twarogowa (półtusta) z suszonymi pomidorami 50 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g		Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanaka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER)		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 20 g Pomidor 90 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 60 g (MLEKO)	Jogurt owocowy b/cukru 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 862,5 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 237,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 38,2 Sód [mg] 791,5
	Dz z ogr.l.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Pasta twarogowa (półtusta) z suszonymi pomidorami 50 g (MLEKO) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g	Salatka ze świeżych warzyw ze słonecznikiem 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Mieszanaka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (SELER)	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Jogurt owocowy b/cukru 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 331,7 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 20 suma cukrów prostych [g] 60 Sód [mg] 2 070,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-05 środa	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 50 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g	Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Mieszanaka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (SELER)	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 60 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Jogurt owocowy b/cukru 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal I] [kcal] 2 217,5 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sód [mg] 1 166,8
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 30 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Pomidor 90 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 100 g (SELER) Mieszanaka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g (SELER)	Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Jogurt owocowy b/cukru 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal I] [kcal] 1 562,1 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 227,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 40,7 Sód [mg] 927,9
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 20 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 80 g (SELER) Mieszanaka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 50 g (SELER)	Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g	Jogurt owocowy b/cukru 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal I] [kcal] 977,4 Białko ogółem [g] 47,2 Tłuszcz [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 125,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 35,2 Sód [mg] 430,3