Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-04 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-04 sobota	Podstawowa Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (***MLEKO, GLUJĘCZ, GLUT ŻYT***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 60 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Paprykarz/ 40% łosoś 40 g (***RYBY***)		Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (***SELER***) Makaron pszenny gotowany 200 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Surówka z rzodkwi 75 g (***MLEKO***) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 75 g (***SELER***)		Pasta twarogowa (półtłusta) z koperkiem 60 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 60 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 882,7** **Białko ogółem [g] 81,9** **Tłuszcz [g] 68,2** **Węglowodany ogółem [g] 231,4** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Glukoza [g] 7** **Fruktoza [g] 9,8** **Laktoza [g] 13,3** **suma cukrów prostych [g] 41,5** **Sód [mg] 982,3**
	Łatwostrawna Szprotawa	Ryż na mleku 2% 350 ml (***MLEKO***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Pomidor 90 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Makaron pszenny gotowany 200 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (***SELER***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 150 g (***SELER***) Kompot owocowy b/c 250 ml		Pasta twarogowa (półtłusta) z koperkiem 60 g (***MLEKO***) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,4** **Białko ogółem [g] 88,7** **Tłuszcz [g] 62,8** **Węglowodany ogółem [g] 274,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Glukoza [g] 7,2** **Fruktoza [g] 10,6** **Laktoza [g] 17,4** **suma cukrów prostych [g] 47,5** **Sód [mg] 1 211,8**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-04 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-04 sobota	D.z ogr.ł.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 ml (***MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Paprykarz/ 40% łosoś 40 g (***RYBY***) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml (***MLEKO***) Mus truskawkowy 50 g	Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (***SELER***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 150 g (***SELER***) Kompot owocowy b/c 250 ml	Surówka z rzodkwi białej, marchwi z olejem 100 g	Pasta twarogowa (półtłusta) z koperkiem 40 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,1** **Białko ogółem [g] 79,1** **Tłuszcz [g] 74,6** **Węglowodany ogółem [g] 291,5** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Glukoza [g] 9,5** **Fruktoza [g] 12,8** **Laktoza [g] 9,4** **suma cukrów prostych [g] 57,7** **Sód [mg] 1 001,8**
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (***MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Bułka pszenna (75g) 75 g (***GLUT PSZ***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)		Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Makaron pszenny gotowany 200 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (***SELER***) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (***SELER***) Surówka z rzodkwi 75 g (***MLEKO***) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 120 g (***MLEKO, GLUT PSZ***)	Pasta twarogowa (półtłusta) z koperkiem 40 g (***MLEKO***) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski 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***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044** **Białko ogółem [g] 81,8** **Tłuszcz [g] 76** **Węglowodany ogółem [g] 285,8** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **Glukoza [g] 8,6** **Fruktoza [g] 11,6** **Laktoza [g] 18,2** **suma cukrów prostych [g] 53,2** **Sód [mg] 963,8**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-04 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-04 sobota	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (***MLEKO, GLUJĘCZ, GLUT ŻYT***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Bułka pszenna (75g) 75 g (***GLUT PSZ***)		Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Makaron pszenny gotowany 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 100 g (***SELER***) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g (***SELER***) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 120 g (***MLEKO, GLUT PSZ***)	Pasta twarogowa (półtłusta) z koperkiem 40 g (***MLEKO***) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 35 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 468,5 Białko ogółem [g] 62,5 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 209,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 43,3 Sód [mg] 648,2**
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (***MLEKO, GLUJĘCZ, GLUT ŻYT***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 5 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 35 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Makaron pszenny gotowany 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 50 g (***SELER***) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 50 g (***SELER***) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***)	Pasta twarogowa (półtłusta) z koperkiem 30 g (***MLEKO***) Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 35 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 023,9 Białko ogółem [g] 45,7 Tłuszcz [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 126,8 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 12 suma cukrów prostych [g] 34,2 Sód [mg] 656,4**

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

2026-07-05 niedziela	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (***MLEKO***) Wędlina filet zapiekany 40 g Pasta z grochu z cebulą 60 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb baltnowoski psz-żyt 60 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Liść sałaty 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka pieczony 80 g (***GORCZY***) Sos pietruszkowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Sałata z jogurtem 75 g (***MLEKO***) Kompot owocowy b/c 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g		wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (***MLEKO***) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 60 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g	Arbuz 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 742,8** **Białko ogółem [g] 91,8** **Tłuszcz [g] 48,6** **Węglowodany ogółem [g] 233,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Glukoza [g] 8,4** **Fruktoza [g] 11,8** **Laktoza [g] 12,2** **suma cukrów prostych [g] 44** **Sód [mg] 1 066,7**
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (***MLEKO***) Wędlina filet zapiekany 40 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Liść sałaty 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (***GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***) Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (***MLEKO***) Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g	Arbuz 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 788,6** **Białko ogółem [g] 93,1** **Tłuszcz [g] 54,8** **Węglowodany ogółem [g] 231,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2** **Glukoza [g] 8,9** **Fruktoza [g] 12,4** **Laktoza [g] 10,1** **suma cukrów prostych [g] 42,1** **Sód [mg] 1 039,2**
	D.z ogr.l.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (***MLEKO***) Wędlina filet zapiekany 40 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Liść sałaty 5 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Sałata z jogurtem 150 g (***MLEKO***) Kompot owocowy b/c 250 ml	Mix sałat ze świeżymi warzywami i pestkami dyni 100 g	Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (***MLEKO***) Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (***GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g	Arbuz 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,2** **Białko ogółem [g] 105** **Tłuszcz [g] 52,1** **Węglowodany ogółem [g] 269,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Glukoza [g] 8,2** **Fruktoza [g] 11,9** **Laktoza [g] 15,4** **suma cukrów prostych [g] 48,6** **Sód [mg] 1 502,6**

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

2026-07-05 niedziela	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (***MLEKO***) Wędlina filet zapiekany 40 g Pasta z grochu z cebulą 60 g Pomidor 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (***GLUT PSZ***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Liść sałaty 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Sałata z jogurtem 75 g (***MLEKO***) Kompot owocowy b/c 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g	Mix sałat ze świeżymi warzywami i pestkami dyni 100 g	Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (***MLEKO***) Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (***GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 60 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Liść sałaty 5 g	Arbuz 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,3** **Białko ogółem [g] 98,8** **Tłuszcz [g] 66,4** **Węglowodany ogółem [g] 283,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3** **Glukoza [g] 8,4** **Fruktoza [g] 11,8** **Laktoza [g] 13,6** **suma cukrów prostych [g] 46,9** **Sód [mg] 1 491,8**
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (***MLEKO***) Wędlina filet zapiekany 40 g Pasta z grochu z cebulą 60 g Pomidor 100 g Bułka pszenna (75g) 75 g (***GLUT PSZ***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Liść sałaty 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 120 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Sałata z jogurtem 50 g (***MLEKO***) Kompot owocowy b/c 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50 g	Mix sałat ze świeżymi warzywami i pestkami dyni 100 g	Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (***MLEKO***) Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (***GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 35 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Liść sałaty 5 g	Arbuz 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 494** **Białko ogółem [g] 85,7** **Tłuszcz [g] 52,4** **Węglowodany ogółem [g] 202,6** **Błonnik pokarmowy [g] 20,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6** **Glukoza [g] 8** **Fruktoza [g] 11,6** **Laktoza [g] 9,8** **suma cukrów prostych [g] 37,6** **Sód [mg] 1 363,4**
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (***MLEKO***) Wędlina filet zapiekany 20 g Pomidor 50 g Chleb baltnowoski psz-żyt 35 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 5 g (***MLEKO***) Liść sałaty 5 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***)		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 100 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 50 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Kompot owocowy b/c 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (***GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***) Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 35 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 5 g (***MLEKO***) Liść sałaty 5 g Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (***MLEKO***)	Arbuz 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 995** **Białko ogółem [g] 64,6** **Tłuszcz [g] 27,6** **Węglowodany ogółem [g] 120,6** **Błonnik pokarmowy [g] 11** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7** **Glukoza [g] 6,2** **Fruktoza [g] 8,8** **Laktoza [g] 6,7** **suma cukrów prostych [g] 40,8** **Sód [mg] 801,1**

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

2026-07-06 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Papryka trio gotowana 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski 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***) 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 (***GLUTEN, 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 baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 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] [kcal] 2 011,6** **Białko ogółem [g] 94,8** **Tłuszcz [g] 62,9** **Węglowodany ogółem [g] 265,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3** **Glukoza [g] 8,7** **Fruktoza [g] 8,1** **Laktoza [g] 17,2** **suma cukrów prostych [g] 42,1** **Sód [mg] 899,8**
	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 baltnowoski psz-żyt 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 (***GLUTEN, 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 baltnowoski psz-żyt 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] [kcal] 2 052** **Białko ogółem [g] 94,8** **Tłuszcz [g] 63,2** **Węglowodany ogółem [g] 275,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **Glukoza [g] 4,7** **Fruktoza [g] 6,6** **Laktoza [g] 20,4** **suma cukrów prostych [g] 51,9** **Sód [mg] 1 471,1**

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

2026-07-06 poniedziałek	D.z ogr.l.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	Sałatka z ogórka, cebuli i koperkiem z olejem 100 g	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***SELER, GLUT PSZ***) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (***GLUTEN, 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[kcal] [kcal] 2 088,1** **Białko ogółem [g] 94** **Tłuszcz [g] 64,2** **Węglowodany ogółem [g] 270,4** **Błonnik pokarmowy [g] 33,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Glukoza [g] 11** **Fruktoza [g] 10,3** **Laktoza [g] 8,4** **suma cukrów prostych [g] 46,4** **Sód [mg] 1 064,2**
	Dzieci 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-drobiowym 350 g (***SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (***GLUTEN, 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 baltnowoski 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[kcal] [kcal] 2 154,6** **Białko ogółem [g] 96,8** **Tłuszcz [g] 73,7** **Węglowodany ogółem [g] 308,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Glukoza [g] 10,4** **Fruktoza [g] 9,7** **Laktoza [g] 17,1** **suma cukrów prostych [g] 52,5** **Sód [mg] 1 047,3**
	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-drobiowym 200 g (***SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 120 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (***GLUTEN, 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 baltnowoski 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[kcal] [kcal] 1 534** **Białko ogółem [g] 74,4** **Tłuszcz [g] 57,4** **Węglowodany ogółem [g] 212,3** **Błonnik pokarmowy [g] 20,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20** **Glukoza [g] 8,1** **Fruktoza [g] 8,1** **Laktoza [g] 9,8** **suma cukrów prostych [g] 38,7** **Sód [mg] 842,4**

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

2026-07-06 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 baltnowoski psz-żyt 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-żyt 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 (***GLUTEN, 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 baltnowoski psz-żyt 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] 1 017,1** **Białko ogółem [g] 44,5** **Tłuszcz [g] 28** **Węglowodany ogółem [g] 145,4** **Błonnik pokarmowy [g] 14,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7** **Glukoza [g] 4,6** **Fruktoza [g] 6,3** **Laktoza [g] 7,7** **suma cukrów prostych [g] 33,6** **Sód [mg] 868,5**
2026-07-07 wtorek	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***) Chleb baltnowoski psz-żyt 60 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 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 baltnowoski psz-żyt 60 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 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	Sałatka 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 JĘCZ***) 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 baltnowoski psz-żyt 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 baltnowoski psz-żyt 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	Sałatka 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**

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

2026-07-07 wtorek	D.z ogr.ł.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-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Ogórek świeży zielony 90 g	Sałatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 100 g (***MLEKO***)	Rosół z makaronem razowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 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-żyt 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	Sałatka z ogórka, cebuli i koperkiem i olejem pakowane w opakowanie jednorazowe 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 855,3** **Białko ogółem [g] 87,3** **Tłuszcz [g] 59,5** **Węglowodany ogółem [g] 225,3** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4** **Glukoza [g] 9,2** **Fruktoza [g] 9,7** **Laktoza [g] 6,1** **suma cukrów prostych [g] 40,7** **Sód [mg] 1 465,6**
	Dzieci 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 baltnowoski psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 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 baltnowoski psz-żyt 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-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	Sałatka z ogórka, cebuli i koperkiem i olejem pakowane w opakowanie jednorazowe 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [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-drobiowym 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 baltnowoski psz-żyt 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-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	Sałatka z ogórka, cebuli i koperkiem i olejem pakowane w opakowanie jednorazowe 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [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**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-04 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-07 wtorek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 150 g (***MLEKO, GLUJĘCZ***) Wędlina Szynkowa 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 baltnowoski psz-żyt 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 baltnowoski psz-żyt 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	Banan 160 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 090** **Białko ogółem [g] 55,1** **Tłuszcz [g] 28,7** **Węglowodany ogółem [g] 140,3** **Błonnik pokarmowy [g] 15,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14** **Glukoza [g] 10,1** **Fruktoza [g] 10,9** **Laktoza [g] 7** **suma cukrów prostych [g] 47,9** **Sód [mg] 731,6**
2026-07-08 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 baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 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 Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 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] [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**

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

2026-07-08 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 baltnowoski 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 (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 brzoskwiniowy 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 baltnowoski 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**
	D.z ogr.ł.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**

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

2026-07-08 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 baltnowoski 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 baltnowoski 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**

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

2026-07-08 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 baltnowoski psz-żyt 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 baltnowoski psz-żyt 35 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 5 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Dżem brzoskwiniowy 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] [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**
2026-07-09 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski 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***) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Polędwica Sopocka 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 baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 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] [kcal] 2 238** **Białko ogółem [g] 123,1** **Tłuszcz [g] 74,4** **Węglowodany ogółem [g] 265** **Błonnik pokarmowy [g] 26,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6** **Glukoza [g] 4,4** **Fruktoza [g] 6,1** **Laktoza [g] 18,8** **suma cukrów prostych [g] 37,9** **Sód [mg] 1 501,8**

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

2026-07-09 czwartek	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Chleb baltnowoski psz-żyt 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 Sałata z jogurtem 150 g (***MLEKO***) Sos pieczeniowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***)		Chleb baltnowoski psz-żyt 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] [kcal] 2 116,4** **Białko ogółem [g] 118,1** **Tłuszcz [g] 67,7** **Węglowodany ogółem [g] 255,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **Glukoza [g] 4,6** **Fruktoza [g] 6,7** **Laktoza [g] 24,2** **suma cukrów prostych [g] 43,4** **Sód [mg] 897,7**
	D.z ogr.ł.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-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Ogórek świeży zielony 90 g Wędlina Polędwica Sopocka 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 Sałata 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-żyt 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] [kcal] 2 139,1** **Białko ogółem [g] 111,9** **Tłuszcz [g] 68,1** **Węglowodany ogółem [g] 250,9** **Błonnik pokarmowy [g] 25,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3** **Glukoza [g] 5,2** **Fruktoza [g] 7,8** **Laktoza [g] 6,6** **suma cukrów prostych [g] 37,8** **Sód [mg] 1 684,9**

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

2026-07-09 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 sałaty 5 g Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb baltnowoski 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 Sałata z jogurtem 75 g (***MLEKO***) Sos pieczeniowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***)	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Chleb baltnowoski 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 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] [kcal] 2 371,6** **Białko ogółem [g] 119,1** **Tłuszcz [g] 79,9** **Węglowodany ogółem [g] 319,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3** **Glukoza [g] 4,8** **Fruktoza [g] 7,1** **Laktoza [g] 18,8** **suma cukrów prostych [g] 49,9** **Sód [mg] 1 482,7**
	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 sałaty 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 Sałata z jogurtem 50 g (***MLEKO***) Sos pieczeniowy 50 g (***MLEKO, GLUT PSZ***)	Kisiel z jabłkiem bez cukru 150 ml	Chleb baltnowoski 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 sałaty 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] 1 691,9** **Białko ogółem [g] 93,1** **Tłuszcz [g] 60,1** **Węglowodany ogółem [g] 219,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6** **Glukoza [g] 4,1** **Fruktoza [g] 6,2** **Laktoza [g] 9,6** **suma cukrów prostych [g] 34,3** **Sód [mg] 1 066,8**
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 150 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Chleb baltnowoski 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 sałaty 5 g Wędlina Szynkowa 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 Sałata 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 baltnowoski psz-żyt 35 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Pasta twarogowa z pietruszką 30 g (***MLEKO***) Masło 82% tłuszczu 5 g (***MLEKO***) Liść sałaty 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] 1 001,6** **Białko ogółem [g] 54,5** **Tłuszcz [g] 31** **Węglowodany ogółem [g] 123,8** **Błonnik pokarmowy [g] 12,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8** **Glukoza [g] 3,6** **Fruktoza [g] 5,8** **Laktoza [g] 9,1** **suma cukrów prostych [g] 27,2** **Sód [mg] 485,5**

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

2026-07-10 piątek	Podstawowa Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (***JAJA, MLEKO***) Wędlina 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 baltnowoski 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 kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Chleb baltnowoski 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] [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	Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (***SOJA, MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski 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 baltnowoski 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] [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**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-04 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-10 piątek	D.z ogr.l.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (***MLEKO, GLUJĘCZ, 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	Sałatka z pomidora, cebuli i oleju 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 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	Sałatka z kaszy kuskus z jabłkiem(20g), bananem (20g) , porzeczką (10g) i migdałami 150 g (***MLEKO, ORZECHY, GLUT PSZ***)	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[kcal] [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-drobiowym 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	Sałatka z kaszy kuskus z jabłkiem(20g), bananem (20g) , porzeczką (10g) i migdałami 150 g (***MLEKO, ORZECHY, GLUT PSZ***)	Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski 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[kcal] [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**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-04 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-10 piątek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki 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 kiszonej z olejem rzepakowym 50 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 50 g (***SELER***)	Sałatka z kaszy kuskus z jabłkiem(20g), bananem (20g) , porzeczką (10g) i migdałami 100 g (***MLEKO, ORZECHY, GLUT PSZ***)	Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 35 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 10 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[kcal] [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	Płatki owsiane na mleku 2% 150 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Pasta z jajka 30 g (***JAJA, MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 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 morszczuk 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 baltnowoski psz-żyt 35 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 5 g (***MLEKO***) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g Chleb razowy psz-żyt 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] [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**

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

2026-07-11 sobota	Podstawowa Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (***MLEKO, GLUJĘCZ, GLUT ŻYT***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski 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***) Liść sałaty 5 g Papryka trio gotowana 90 g		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 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g		Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszonego 40 g (***GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY***)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [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, GLUJĘCZ, GLUT ŻYT***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Chleb baltnowoski psz-żyt 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 baltnowoski psz-żyt 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] [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**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-04 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-11 sobota	D.z ogr.l.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (***MLEKO, GLUJĘCZ, GLUT ŻYT***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g (***MLEKO***) Chleb razowy psz-żyt 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 kiszonego 40 g (***GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY***) Ogórek świeży zielony 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Polędwica 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] [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, GLUJĘCZ, 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-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb baltnowoski psz-żyt 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 Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski 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***) 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] [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**

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

2026-07-11 sobota	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (***MLEKO, GLUJĘCZ, 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 252 ml (***MLEKO***) Mus truskawkowy 50 g	Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski 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] [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** **Glukoza [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, GLUJĘCZ, GLUT ŻYT***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Chleb baltnowoski 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 baltnowoski 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] [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** **Glukoza [g] 6,6** **Fruktoza [g] 12,2** **Laktoza [g] 19,5** **suma cukrów prostych [g] 60,4** **Sód [mg] 705,3**

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

2026-07-12 niedziela	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (***MLEKO***) Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Pasta z białej fasoli 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 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-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 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 baltnowoski psz-żyt 60 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żyt 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***) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta twarogowa (połtłusta) z bananem 60 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 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 baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 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**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-04 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-12 niedziela	D.z ogr.l.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (***MLEKO***) Wędlina Polędwica 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] [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 Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Pasta z białej fasoli 40 g Chleb baltnowoski 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***) Mieszanka 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 baltnowoski 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] [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**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-04 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-12 niedziela	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (***MLEKO***) Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Pasta z białej fasoli 40 g Chleb baltnowoski psz-żyt 35 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żyt 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***) Mieszanka 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 baltnowoski psz-żyt 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-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	Brzoskwinia 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [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 polędwica z pasieki drobiowa 20 g Pasta twarogowa (połtłusta) z bananem 40 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 35 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Liść sałaty 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***) Mieszanka 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 baltnowoski psz-żyt 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] [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**

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

2026-07-13 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	Płatki 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 baltnowoski psz-żyt 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-żyt 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 baltnowoski psz-żyt 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-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [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	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 baltnowoski psz-żyt 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 (***GLUTEN, 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 baltnowoski psz-żyt 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] [kcal] 2 189,3** **Białko ogółem [g] 102,8** **Tłuszcz [g] 64,7** **Węglowodany ogółem [g] 302,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4** **Glukoza [g] 6,3** **Fruktoza [g] 7,5** **Laktoza [g] 19,7** **suma cukrów prostych [g] 60,4** **Sód [mg] 835,4**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-04 do dnia 2026-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-13 poniedziałek	D.z ogr.ł.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (***MLEKO, GLUJĘCZ, GLUT ŻYT***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb razowy psz-żyt 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 (***GLUTEN, 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***)	Sałatka 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-żyt 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] [kcal] 2 139 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sód [mg] 1 444,9**
	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 baltnowoski psz-żyt 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-żyt 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	Sałatka 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 baltnowoski 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***) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [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**

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

2026-07-13 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 baltnowoski psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Liść sałaty 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	Sałatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 100 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 baltnowoski psz-żyt 35 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [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 baltnowoski psz-żyt 35 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 5 g (***MLEKO***) Liść sałaty 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 (***GLUTEN, 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	Sałatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 100 g (***MLEKO***)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek wiejski 1szt./150g 50 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 35 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 5 g (***MLEKO***) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 048,3** **Białko ogółem [g] 47,3** **Tłuszcz [g] 30,1** **Węglowodany ogółem [g] 148,5** **Błonnik pokarmowy [g] 14,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6** **Glukoza [g] 5,1** **Fruktoza [g] 6,5** **Laktoza [g] 8,9** **suma cukrów prostych [g] 41,1** **Sód [mg] 672,6**

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

2026-07-14 wtorek	Podstawowa Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 350 g (***MLEKO***) Pasta z jajka 40 g (***JAJA, MLEKO***) Wędlina szynkowa Jana 40 g Chleb baltnowoski 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 baltnowoski 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] [kcal] 2 044,1** **Białko ogółem [g] 90,8** **Tłuszcz [g] 52,2** **Węglowodany ogółem [g] 299,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **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] 1 322,9**
	Łatwostrawna 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 baltnowoski 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 baltnowoski 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] [kcal] 2 136,4** **Białko ogółem [g] 95** **Tłuszcz [g] 52,4** **Węglowodany ogółem [g] 302,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **Glukoza [g] 7,9** **Fruktoza [g] 9,3** **Laktoza [g] 15,1** **suma cukrów prostych [g] 61,3** **Sód [mg] 629,5**
	D.z ogr.ł.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	Cukinia pieczona z marchewką i słonecznikiem prażonym 100 g	Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Chleb razowy psz-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] [kcal] 2 006,6** **Białko ogółem [g] 87,5** **Tłuszcz [g] 43,2** **Węglowodany ogółem [g] 299** **Błonnik pokarmowy [g] 42** **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] 1 588,4**

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

2026-07-14 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 baltnowoski 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 baltnowoski 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] 2 251,8** **Białko ogółem [g] 92,9** **Tłuszcz [g] 63** **Węglowodany ogółem [g] 353** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5** **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] 1 467,4**
	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 baltnowoski 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] 1 650,1** **Białko ogółem [g] 75,4** **Tłuszcz [g] 49,7** **Węglowodany ogółem [g] 239,7** **Błonnik pokarmowy [g] 20,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5** **Glukoza [g] 12,7** **Fruktoza [g] 13,6** **Laktoza [g] 7,7** **suma cukrów prostych [g] 64,5** **Sód [mg] 1 129,1**
	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 baltnowoski 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 baltnowoski 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] 1 146,1** **Białko ogółem [g] 48,5** **Tłuszcz [g] 25,2** **Węglowodany ogółem [g] 165,5** **Błonnik pokarmowy [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8** **Glukoza [g] 10,8** **Fruktoza [g] 11,4** **Laktoza [g] 7,3** **suma cukrów prostych [g] 57** **Sód [mg] 518,3**

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