

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-17 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml Papryka trio gotowana 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g 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 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g Mizeria z ogórka na jogurcie 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Serek wiejski 1szt./150g 150 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 053,3 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 271,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sód [mg] 929,5
	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 105 g Masło 82% tłuszczu 15 g Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 g		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 105 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 039,4 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 268,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sód [mg] 1 482,5
	D.z ogr.ł.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 82% tłuszczu 15 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 5 g Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g	Salatka z pomidora, cebuli i oleju 100 g	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria z ogórka na jogurcie 150 g Sos pietruszkowy 100 g	Brzoskwinia 150 g	Serek wiejski 1szt./150g 150 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 087,7 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 266,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Glukoza [g] 11,6 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 8,4 suma cukrów prostych [g] 47,8 Sód [mg] 1 459,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-17 poniedziałek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 82% tłuszczu 15 g 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	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g Mizeria z ogórka na jogurcie 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Brzoskwinia 150 g	Serek wiejski 1szt./150g 150 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 196,3 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 9,7 Laktoza [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sód [mg] 1 077
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 150 ml Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 82% tłuszczu 10 g 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 Ziemniaki gotowane 120 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g Mizeria z ogórka na jogurcie 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Brzoskwinia 150 g	Serek wiejski 1szt./150g 150 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Masło 82% tłuszczu 10 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 575,7 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 218,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 9,8 suma cukrów prostych [g] 38,6 Sód [mg] 872,1
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 150 ml Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g Masło 82% tłuszczu 5 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 50 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 g	Brzoskwinia 150 g	Serek wiejski (gram) 50 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g Masło 82% tłuszczu 5 g Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 010,7 Białko ogółem [g] 45,4 Tłuszcz [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 141,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Glukoza [g] 4,6 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 33,1 Sód [mg] 875,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-18 wtorek	Podstawowa Szprotawa	Platki jęczmienne na mleku 2% 350 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g Masło 82% tłuszczu 15 g Chleb bałnowoski psz-żył 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 90 g Salata liść 5 g		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Chleb bałnowoski psz-żył 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść salaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g	Salatka z ogórka, cebuli i koperkiem i olejem pakowane w opakowanie jednorazowe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 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	Platki jęczmienne na mleku 2% 350 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść salaty 5 g Pomidor 90 g Chleb bałnowoski psz-żył 100 g Herbata b/cukru 250 g		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 150 g Sos jarzynowy 100 g Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Chleb bałnowoski psz-żył 100 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść salaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g	Salatka z ogórka, cebuli i koperkiem i olejem pakowane w opakowanie jednorazowe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 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
	D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 120 g Ogórek świeży zielony 90 g	Budyń z musem truskawkowym 200 g	Rosół z makaronem razowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 150 g Sos jarzynowy 100 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść salaty 10 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g	Salatka z ogórka, cebuli i koperkiem i olejem pakowane w opakowanie jednorazowe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 930,1 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 239,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 9,7 suma cukrów prostych [g] 51 Sód [mg] 1 225,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-18 wtorek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Ogórek świeży zielony 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 30 g	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 150 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Salatka z ogórka, cebuli i koperkiem i olejem pakowane w opakowanie jednorazowe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 063,7 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sód [mg] 1 188,6
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 150 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane 50 g Masło 82% tłuszczu 10 g Liść sałaty 10 g Ogórek świeży zielony 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g Herbata b/cukru 250 g	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g Ziemniaki gotowane 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 100 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Chleb bałnowoski psz-żył 35 g Masło 82% tłuszczu 10 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Salatka z ogórka, cebuli i koperkiem i olejem pakowane w opakowanie jednorazowe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 497,7 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 187,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sód [mg] 915,3
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 150 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta z jajka 40 g Masło 82% tłuszczu 5 g Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g Chleb bałnowoski psz-żył 35 g Herbata b/cukru 250 g	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchew gotowana oprószana 50 g Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 80 g Sos jarzynowy 100 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 100 g	Twaróg (półtłusty)-plastry 30 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 30 g Chleb bałnowoski psz-żył 35 g Masło 82% tłuszczu 5 g Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 036 Białko ogółem [g] 54,5 Tłuszcz [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 131,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 7,4 Laktoza [g] 7 suma cukrów prostych [g] 42,5 Sód [mg] 768,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-19 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku (30g makreli, 45g twarogu) 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Liść salaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g Marchewka mini gotowana 90 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 ml 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		Pasta z zielonego groszku 40 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem w opakowaniu jednorazowym 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 048,7 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sód [mg] 1 516,1
	Łatwastrawna Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z mieszanki warzywnej 40 g Liść salaty 5 g Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g Ryż biały gotowany 200 g Gulasz drobiowy z kurczaka duszony (udziec z kurczaka 100g w 150g porcji) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g		Dżem brzoskwiinowy szaszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g 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	Wartość energetyczna[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.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 20 g Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku (30g makreli, 45g twarogu) 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść salaty 10 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 ml 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 Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem 150 g	Brokuły w sosie czosnkowym ze słonecznikiem 100 g	Pasta z zielonego groszku 40 g Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żył 120 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Liść salaty 5 g	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem w opakowaniu jednorazowym 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 433,7 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sód [mg] 1 829,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-19 środa	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z mieszanki warzywnej 40 g Bulka pszenna (75g) 75 g Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść salaty 10 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 ml 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 Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem 150 g	Banan 160 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pasta z zielonego groszku 40 g Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem w opakowaniu jednorazowym 150 g	Wartość energetyczna[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 wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z mieszanki warzywnej 40 g Bulka pszenna (75g) 75 g Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 10 g Liść salaty 10 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 ml 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 Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 100 g	Banan 160 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Pasta z zielonego groszku 40 g Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem w opakowaniu jednorazowym 150 g	Wartość energetyczna[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
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 20 g Pasta z mieszanki warzywnej 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Marchewka mini gotowana 50 g Masło 82% tłuszczu 5 g Liść salaty 10 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g Ryż biały gotowany 100 g Gulasz drobiowy duszony z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka 100g na 150g potrawy) 80 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 50 g	Banan 160 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Masło 82% tłuszczu 5 g Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g Dżem brzoskwiowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem w opakowaniu jednorazowym 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 045,1 Białko ogółem [g] 40,7 Tłuszcz [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 147,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sód [mg] 903,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-20 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g Ser żółty Gouda 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Liść sałaty 5 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Szynka wieprzowa parowana - duszona 80 g Sałata z jogurtem 75 g Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 75 g Sos pieczeniowy 100 g		Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g 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	Wartość energetyczna[kcal] 2 172,1 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 6,1 Laktoza [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 35,5 Sód [mg] 1 443,7
	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Szynka wieprzowa parowana - duszona 80 g Sałata z jogurtem 150 g Sos pieczeniowy 100 g		Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g	Owsianka w tubce 100g 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 021,7 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 251,6 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Glukoza [g] 4,6 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 21 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sód [mg] 808,3
	D.z ogr. i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml Ser żółty Gouda 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Liść sałaty 5 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g Kasza gryczana gotowana 200 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 80 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sałata z jogurtem 150 g Sos pieczeniowy 100 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g 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	Wartość energetyczna[kcal] 2 091,9 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 252,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 37,2 Sód [mg] 1 654,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-20 czwartek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 20 g Liść salaty 5 g Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Chleb razowy psz-żył 30 g Chleb bałnowoski psz-żył 30 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g Kasza gryczana gotowana 200 g Szyńka wieprzowa parowana - duszona 80 g Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml Salata z jogurtem 75 g Sos pieczeniowy 100 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g	Owsianka w tubce 100g 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 305,7 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 7,1 Laktoza [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sód [mg] 1 424,6
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 150 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 82% tłuszczu 10 g Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Gouda 20 g Liść salaty 5 g Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g Kasza gryczana gotowana 120 g Szyńka wieprzowa parowana - duszona 80 g Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Salata z jogurtem 50 g Sos pieczeniowy 50 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 150 ml	Chleb bałnowoski psz-żył 35 g Chleb razowy psz-żył 30 g Pasta twarogowa z pietruszką 40 g Masło 82% tłuszczu 10 g Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g	Owsianka w tubce 100g 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 633,1 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 218,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Glukoza [g] 4 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 8,5 suma cukrów prostych [g] 32,8 Sód [mg] 1 022,4
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 150 g Chleb bałnowoski psz-żył 35 g Masło 82% tłuszczu 5 g Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g Serek wiejski (gram) 50 g Liść salaty 5 g Wędlina Szyńkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Szyńka wieprzowa parowana - duszona 50 g Salata z jogurtem 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 100 ml	Chleb bałnowoski psz-żył 35 g Pasta twarogowa z pietruszką 30 g Masło 82% tłuszczu 5 g Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g	Owsianka w tubce 100g 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 008,6 Białko ogółem [g] 54,6 Tłuszcz [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 124,2 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Glukoza [g] 3,6 Fruktoza [g] 5,8 Laktoza [g] 9,7 suma cukrów prostych [g] 27,4 Sód [mg] 639,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-21 piątek	Podstawowa Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 350 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g Wędlina zielonogórska drobiowa Gobarto 20 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Liść sałaty 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g Filet z miruny pieczony 100 g 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 bałtownoski psz-żył 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 40 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 890,8 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 265,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sód [mg] 887,4
	Łatwostrawna Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 350 ml Wędlina zielonogórska drobiowa Gobarto 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pasta z jajka 60 g Liść sałaty 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g Filet z ryby morszczuk parowany 100 g Sos jarzynowy 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g		Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Gzik z zieleciną (twaróg półtłusty) 40 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 921,8 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 9,4 Laktoza [g] 14,2 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sód [mg] 1 014,6
	D. z ogr. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g Chleb razowy psz-żył 120 g Pomidor w ćwiartki 55 g Masło 82% tłuszczu 15 g Wędlina zielonogórska drobiowa Gobarto 20 g Liść sałaty 5 g	Salatka z pomidora, cebuli i oleju 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml Filet z ryby morszczuk parowany 100 g Sos jarzynowy 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g	Salatka owocowa z jogurtem naturalnym z migdałami (125g owoców/150g) 150 g	Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g 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	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 921,3 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 256,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Glukoza [g] 10,8 Fruktoza [g] 14,7 Laktoza [g] 12,9 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sód [mg] 1 861,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-21 piątek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 80 g Ogórek świeży zielony 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g Wędlina zielonogórska drobiowa Gobarto 20 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g Filet z miruny pieczony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g	Salatka owocowa z jogurtem naturalnym z migdałami (125g owoców/150g) 150 g	Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść salaty 10 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 40 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 105,2 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sód [mg] 1 069,1
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 150 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 80 g Ogórek świeży zielony 90 g Masło 82% tłuszczu 10 g Wędlina zielonogórska drobiowa Gobarto 20 g Liść salaty 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g Filet z miruny pieczony 100 g 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	Salatka owocowa z jogurtem naturalnym z migdałami (125g owoców/150g) 100 g	Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Masło 82% tłuszczu 10 g Liść salaty 10 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 40 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 452,4 Białko ogółem [g] 64,5 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 215,6 Błonnik pokarmowy [g] 19 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 10,6 Laktoza [g] 7,2 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sód [mg] 732,1
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 150 ml Pasta z jajka 30 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Pomidor 50 g Masło 82% tłuszczu 5 g Wędlina zielonogórska drobiowa Gobarto 20 g Liść salaty 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g Filet z ryby morskiczuk parowany 60 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 50 g Sos jarzynowy 50 g	Banan 120 g	Szynkowa z indyka (Giż) 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Masło 82% tłuszczu 5 g Liść salaty 10 g Pomidor 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 30 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 065,2 Białko ogółem [g] 41,9 Tłuszcz [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 162,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sód [mg] 611,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-22 sobota	Podstawowa Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść salaty 5 g Papryka trio gotowana 90 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml Fasolka po bretońsku duszona wegetarińska 200 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g		Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść salaty 10 g Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszzonego 40 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g Pomidor w ćwiartki 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 933,8 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 249,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 12 Laktoza [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sód [mg] 1 510,9
	Łatwastrawna Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść salaty 5 g Mozzarella mini kulki 40 g Pomidor 90 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g Potrawka drobiowa z kurczaka duszona (100g mięsa w 150g porcji) 150 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g		Wędliina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść salaty 5 g Pomidor 90 g Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 40 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g Pomidor w ćwiartki 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 834,1 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 217,5 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] 48,8 Sód [mg] 1 325,2
	D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść salaty 10 g Papryka trio gotowana 90 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml Fasolka po bretońsku duszona wegetarińska 200 g 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 Mus truskawkowy 50 g	Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszzonego 40 g Ogórek świeży zielony 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędliina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Liść salaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g Pomidor w ćwiartki 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 191,3 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sód [mg] 1 960,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-22 sobota	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Mozzarella mini kulki 40 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml Naleśnik z serem 300 g Jogurt naturalny rozlewany 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Jabłko 1szt 120 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 300 ml Mus truskawkowy 50 g	Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 60 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g Pomidor w ćwiartki 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 012,6 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 14,1 Laktoza [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 90,4 Sód [mg] 1 353,3
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 82% tłuszczu 10 g Liść sałaty 10 g Mozzarella mini kulki 40 g Pomidor 90 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 200 ml Naleśnik z serem 300 g Jogurt naturalny rozlewany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Jabłko 1szt 120 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 250 ml Mus truskawkowy 50 g	Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 40 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g Pomidor w ćwiartki 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 557,5 Białko ogółem [g] 66,6 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 210,3 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 13,8 Laktoza [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sód [mg] 1 065,6
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g Masło 82% tłuszczu 5 g Liść sałaty 10 g Mozzarella mini kulki 30 g Pomidor 50 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g Naleśnik z serem 200 g Jogurt naturalny rozlewany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Jabłko gotowane 1szt 120 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml Mus truskawkowy 50 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g Masło 82% tłuszczu 5 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 40 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g Pomidor w ćwiartki 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 053,6 Białko ogółem [g] 49,3 Tłuszcz [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 128,7 Błonnik pokarmowy [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 12,2 Laktoza [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sód [mg] 705,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-23 niedziela	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z białej fasoli 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żyt 60 g Liść salaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Pomidor 100		Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mizeria z ogórka na jogurcie 75 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 75 g		Rzodkiew biała drobno tarta 90 Paszтет z indyka i gęsiny 96% indyk/ 4% gęsi 40 g Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żyt 60 g Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Liść salaty 10 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 880,7 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 227,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 10 Laktoza [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sód [mg] 1 122,5
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml Połudwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta twarogowa (półtłusta) z bananem 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żyt 100 g Liść salaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g		Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g		Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żyt 100 g Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 15 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 892,7 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 236,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Glukoza [g] 10,6 Fruktoza [g] 12,1 Laktoza [g] 10,9 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sód [mg] 292,1
	Dz. ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z białej fasoli 40 g Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Pomidor 100	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mizeria z ogórka na jogurcie 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g	Rzodkiew biała drobno tarta 90 Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 15 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Liść salaty 10 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,7 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Glukoza [g] 12,2 Fruktoza [g] 12,6 Laktoza [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sód [mg] 1 319,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-23 niedziela	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z białej fasoli 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Liść salaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mizeria z ogórka na jogurcie 75 g Sos pieczeniowy 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 75 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Masło 82% tłuszczu 15 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 035,1 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 251,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Glukoza [g] 12,9 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 64 Sód [mg] 1 129,9
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Pasta z białej fasoli 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g Liść salaty 10 g Masło 82% tłuszczu 10 g Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mizeria z ogórka na jogurcie 50 g Sos pieczeniowy 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 50 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 120 g	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g Masło 82% tłuszczu 10 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 575,1 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 181,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Glukoza [g] 11,6 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sód [mg] 1 031,3
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml Wędlina połędwica z pasieki drobiowa 20 g Pasta twarogowa (połtłusta) z bananem 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g Liść salaty 10 g Masło 82% tłuszczu 5 g Pomidor 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 60 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 50 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 50 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 100 g	Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g Masło 82% tłuszczu 5 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 055,7 Białko ogółem [g] 56 Tłuszcz [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 126,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 Glukoza [g] 10,1 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sód [mg] 300,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-24 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 350 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść salaty 10 g Marchewka mini gotowana 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g		Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowo - drobiowym z ziemniakami zabelana śmietaną 12% 350 g Papryka faszzerowana mięsem mielonym i warzywami parowana (50g mięsa w 250g porcji) 350 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 150 g Sos pomidorowy 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 132,5 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Glukoza [g] 11,6 Fruktoza [g] 13,7 Laktoza [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sód [mg] 726,3
	Łatwostrawna Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 350 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem brzoskwinowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g Marchewka mini gotowana 90 g Liść salaty 10 g		Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego, parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak liściasty gotowany 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 g		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść salaty 10 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 120,4 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sód [mg] 810,5
	D.z ogr.ł.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 10 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 40 g Pomidor 90 g Liść salaty 10 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowo - drobiowym z ziemniakami zabelana śmietaną 12% 350 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego, parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 g	Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 150 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść salaty 10 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 090,2 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 278,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sód [mg] 1 432,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-24 poniedziałek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 350 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Marchewka mini gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g Bułka pszenna (75g) 75 g	Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowo - drobiowym z ziemniakami zabelana śmietaną 12% 350 g Papryka faszerowana mięsem mielonym i warzywami parowana (50g mięsa w 250g porcji) 350 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 150 g Sos pomidorowy 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 150 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 368,4 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 350 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Glukoza [g] 13,3 Fruktoza [g] 16,3 Laktoza [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 77 Sód [mg] 1 277,9
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 150 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 10 g Liść sałaty 10 g Marchewka mini gotowana 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g	Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowo - drobiowym z ziemniakami zabelana śmietaną 12% 200 g Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 100 g Ziemniaki gotowane 120 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 100 g Sos pomidorowy 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 100 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 10 g Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 583 Białko ogółem [g] 67,9 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 245 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 10,9 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sód [mg] 1 110,8
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 150 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 5 g Liść sałaty 10 g Marchewka mini gotowana 50 g	Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowo - drobiowym z ziemniakami zabelana śmietaną 12% 150 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 60 g Ziemniaki gotowane 100 g Szpinak liściasty gotowany 50 g Sos pomidorowy 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 100 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek wiejski 1szt./150g 50 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Masło 82% tłuszczu 5 g Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 022,5 Białko ogółem [g] 48 Tłuszcz [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 140,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sód [mg] 679,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-25 wtorek	Podstawowa Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 350 g Pasta z jajka 40 g Wędlina szynkowa Jana 40 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g Masło 15 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g		Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g 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 bałnowoski psz-żyt 60 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g Liść sałaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 067,8 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 9,4 Laktoza [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sód [mg] 1 313,8
	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 350 g Pasta z jajka 40 g Wędlina szynkowa Jana 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żyt 100 g Masło 15 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g 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 bałnowoski psz-żyt 100 g Pomidor 50 g Mozzarella mini kulki 40 g 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	Wartość energetyczna [kcal] 2 161,1 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 60 Sód [mg] 629,7
	D.z ogr.ł.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z jajka 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyt 120 g 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 Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Salatka wiosenna z ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g	Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g Liść sałaty 5 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 015,8 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 44,1 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Glukoza [g] 12,1 Fruktoza [g] 17 Laktoza [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sód [mg] 1 532,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-25 wtorek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 350 g Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z jajka 40 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 15 g Liść salaty 10 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g		Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g 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 Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g Liść salaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 275,5 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Glukoza [g] 12,8 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sód [mg] 1 458,3
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 150 g Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta z jajka 40 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło 15 g Liść salaty 10 g Pomidor 90 g		Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g 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 Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Chleb razowy psz-żył 30 g Pomidor 90 g Mozzarella mini kulki 20 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g Liść salaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 663,1 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 242,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Glukoza [g] 12,5 Fruktoza [g] 13,5 Laktoza [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sód [mg] 1 123
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 150 g Wędlina szynkowa Jana 20 g Pasta z jajka 30 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Masło 82% tłuszczu 5 g Liść salaty 10 g Pomidor 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 80 g 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 Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Pomidor 50 g Mozzarella mini kulki 20 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 20 g Liść salaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 157,2 Białko ogółem [g] 48,9 Tłuszcz [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 167,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Glukoza [g] 10,8 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sód [mg] 518,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-26 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml Masło 15 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Pasta twarogowa (półtusta) z suszonymi pomidorami 50 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g		Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowo - drobiowym zabelona śmietaną 12% 350 ml Makaron pszenny gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g		Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g Ser żółty Gouda 20 g Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g Liść salaty 10 g	Jogurt owocowy b/cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 927,9 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 226,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 12,9 suma cukrów prostych [g] 36,7 Sód [mg] 1 691,7
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml Masło 15 g Liść salaty 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Pasta twarogowa (półtusta) z suszonymi pomidorami 50 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g		Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowo - drobiowym zabelona śmietaną 12% 350 ml Makaron pszenny gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Liść salaty 20 g Pomidor 90 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 60 g	Jogurt owocowy b/cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 876,8 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 236,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 38,4 Sód [mg] 963,2
	D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml Pasta twarogowa (półtusta) z suszonymi pomidorami 50 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g	Salatka ze świeżych warzyw ze słonecznikiem 100 g	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowo - drobiowym zabelona śmietaną 12% 350 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml Mus truskawkowy 50 g	Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g Ser żółty Gouda 20 g Liść salaty 5 g	Jogurt owocowy b/cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 289,8 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 20 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sód [mg] 1 982,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-26 środa	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 50 g Masło 82% tłuszczu 15 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g Bułka pszenna (75g) 75 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowo - drobiowym zabieleną śmietaną 12% 350 ml Makaron pszenny gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml Mus truskawkowy 50 g	Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 60 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Ser żółty Gouda 20 g Liść sałaty 10 g	Jogurt owocowy b/cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 175,6 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 1 337,9
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 30 g Masło 82% tłuszczu 10 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g Bułka pszenna (75g) 75 g Pomidor 90 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowo - drobiowym zabieleną śmietaną 12% 200 ml Makaron pszenny gotowany 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 100 g Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml Mus truskawkowy 50 g	Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 5 g Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Ser żółty Gouda 20 g Liść sałaty 10 g	Jogurt owocowy b/cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 542,2 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 219,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 40,8 Sód [mg] 1 025,7
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 20 g Masło 82% tłuszczu 5 g Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowo - drobiowym zabieleną śmietaną 12% 150 ml Makaron pszenny gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 80 g Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 50 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml Mus truskawkowy 50 g	Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 5 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g Liść sałaty 10 g	Jogurt owocowy b/cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 955,4 Białko ogółem [g] 47,7 Tłuszcz [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 117,5 Błonnik pokarmowy [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 35,3 Sód [mg] 503,6