

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                        | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4            | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6             | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posilek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2026-08-27 czwartek | Podstawowa Szprotawa   | <p>Platki jaglane na mleku 2% 350 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Kielbaska goleszowska 2 szt 70 g</p> <p>Ćwikła z chrzanem Rolnik 20 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Papryka trio gotowana 90 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> |              | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Noga trybowana pieczona 80 g (<b>GORCZY</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana 200 g (<b>GLU JĘCZ</b>)</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Sos śmietanowo brokułowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> |              | <p>Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 60 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 20 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)</p> | Arbuz 150 g   | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 024,2</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 90,4</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 83</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 215,4</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,4</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,4</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 8,5</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 11</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 14,4</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,4</p> <p><b>Sód</b> [mg] 874,5</p>   |
|                     | Łatwostrawna Szprotawa | <p>Platki jaglane na mleku 2% 350 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ketchup 10 g</p> <p>Kielbaska goleszowska 2 szt 70 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p>                                                                                                    |              | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Noga trybowana gotowana/parowana 80 g</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana 200 g (<b>GLU JĘCZ</b>)</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Marchew gotowana 150 g</p> <p>Sos śmietanowo brokułowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>                                                         |              | <p>Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 70 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)</p>                                                                                        | Arbuz 150 g   | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 896,5</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 94,9</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 71,2</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 209,5</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,4</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,5</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 7,5</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 10,3</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 15</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 43,9</p> <p><b>Sód</b> [mg] 829,4</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-27 czwartek

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dz. ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa | <p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Kiełbaska goleszowska 2 szt 70 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Papryka trio gotowana 90 g</p> <p>Liść salaty 10 g</p> <p>Cwikła z chrzanem Rolnik 20 g</p>                       | <p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p> | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Noga trybowana pieczona 80 g (<b>GORCZY</b>)</p> <p>Ryż brązowy gotowany 200 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Sos śmietanowo brokułowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> | <p>Salatka makaronowa (makaron razowy) z szynką, papryką, ogórkiem, kukurydzą (40g makaronu, 40g warzyw w 100g produktu) 150 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Liść salaty 10 g</p> <p>Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)</p>                                                                            | <p>Arbuz 150 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 579,5</p> <p>Białko ogółem [g] 104,5</p> <p>Tłuszcz [g] 80,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 348,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 35,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1</p> <p>Głukoza [g] 9,9</p> <p>Fruktoza [g] 11,8</p> <p>Laktoza [g] 13,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 68,4</p> <p>Sód [mg] 1 274,6</p> |
| Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa | <p>Płatki jaglane na mleku 2% 350 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Cwikła z chrzanem Rolnik 20 g</p> <p>Kiełbaska goleszowska 2 szt 70 g</p> <p>Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Papryka trio gotowana 90 g</p> <p>Liść salaty 10 g</p> |                                        | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Naleśnik z serem 300 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)</p> <p>Sos truskawkowy 100 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g</p>                                          | <p>Salatka makaronowa (makaron razowy) z szynką, papryką, ogórkiem, kukurydzą (40g makaronu, 40g warzyw w 100g produktu) 150 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 60 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Liść salaty 10 g</p> <p>Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)</p> | <p>Arbuz 150 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 182,9</p> <p>Białko ogółem [g] 85,4</p> <p>Tłuszcz [g] 92,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 282,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6</p> <p>Głukoza [g] 10,4</p> <p>Fruktoza [g] 13,7</p> <p>Laktoza [g] 17,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 69,6</p> <p>Sód [mg] 1 020,2</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-27 czwartek | Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | <p>Platki jaglane na mleku 2% 150 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Cwikla z chrzanem Rolnik 20 g<br/>Kielbaska goleszowska 2 szt 70 g<br/>Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)<br/>Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Papryka trio gotowana 90 g<br/>Liść salaty 10 g</p>                                                                                                                                     |  | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Naleśnik z serem 200 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)<br/>Sos truskawkowy 100 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml<br/>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g</p> | <p>Salatka makaronowa (makaron razowy) z szynką, papryką, ogórkiem, kukurydzą (40g makaronu, 40g warzyw w 100g produktu) 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 60 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Ogórek świeży zielony 90 g<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Liść salaty 10 g<br/>Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)<br/>Chleb razowy psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Arbuz 150 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 690,8<br/>Białko ogółem [g] 69,2<br/>Tłuszcz [g] 70,4<br/>Węglowodany ogółem [g] 222,8<br/>Błonnik pokarmowy [g] 19,3<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5<br/>Glukoza [g] 8,8<br/>Fruktoza [g] 12<br/>Laktoza [g] 10,4<br/>suma cukrów prostych [g] 53,1<br/>Sód [mg] 822,4</p>     |
|                     | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | <p>Platki jaglane na mleku 2% 150 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Ketchup 10 g<br/>Kielbaska goleszowska 2 szt 70 g<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Pomidor 50 g<br/>Liść salaty 10 g</p>                                                                                                                                             |  | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Naleśnik z serem 200 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)<br/>Sos truskawkowy 100 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml<br/>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 50 g</p>  | <p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>                                                                                                                                                            | <p>Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 60 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Pomidor 50 g<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Liść salaty 10 g<br/>Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)</p>                                                                                  | <p>Arbuz 150 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 095,5<br/>Białko ogółem [g] 52,5<br/>Tłuszcz [g] 47,2<br/>Węglowodany ogółem [g] 115<br/>Błonnik pokarmowy [g] 10,7<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4<br/>Glukoza [g] 6,8<br/>Fruktoza [g] 9,1<br/>Laktoza [g] 10,2<br/>suma cukrów prostych [g] 56,4<br/>Sód [mg] 509,9</p>      |
| 2026-08-28 piątek   | Podstawowa Szprotawa                      | <p>Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)<br/>Wędlina Poledwica Gazdy wp. 72% 20 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)<br/>Ogórek świeży zielony 90 g<br/>Liść salaty 5 g</p> |  | <p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 200 g<br/>Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100 g<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml<br/>Kotlet rybny z łososia pieczony 110 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)</p>                 |                                                                                                                                                                                                   | <p>Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (<b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)<br/>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Liść salaty 10 g<br/>Ogórek świeży zielony 90 g</p>                                                             | <p>Banan 160 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,7<br/>Białko ogółem [g] 90,8<br/>Tłuszcz [g] 84,9<br/>Węglowodany ogółem [g] 255,7<br/>Błonnik pokarmowy [g] 25,3<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4<br/>Glukoza [g] 9,4<br/>Fruktoza [g] 10,3<br/>Laktoza [g] 12,2<br/>suma cukrów prostych [g] 51,9<br/>Sód [mg] 1 431,9</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-28 piątek | Łatwostrawna Szprotawa                   | <p>Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Chleb bałtownowski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p>                                                           |                                                       | <p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Sos pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g</p>                             |                                                               | <p>Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Chleb bałtownowski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Dżem brzoskwiinowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Pomidor 90 g</p>                                                                                      | <p>Banan 160 g</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 108,8</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 91,4</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 65,3</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,6</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,3</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 10,2</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 11,6</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 15,2</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,2</p> <p><b>Sód [mg]</b> 773</p>   |
|                   | D z ogr i.przysw.węglowodanów Szprotawa  | <p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> <p>Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p>                                     | <p>Pomidor z cebulą, szczypiorkiem i olejem 100 g</p> | <p>Zupa pomidorowa z makaronem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Sos pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> | <p>Surówka z marchewki i migdałami 100 g (<b>ORZECHY</b>)</p> | <p>Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (<b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)</p> <p>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p>                                                                                                                                                   | <p>Banan 160 g</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 956,8</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 84,9</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 81,3</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 212,1</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,3</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 12,3</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 13,3</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 11,1</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 58</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 625,4</p> |
|                   | Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa | <p>Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> <p>Liść salaty 10 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)</p> |                                                       | <p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)</p>                                                                          | <p>Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt</p>              | <p>Salatka jarzynowa (Grześ) 50 g (<b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Chleb bałtownowski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> | <p>Banan 160 g</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 214,7</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 90,2</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 88,2</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,3</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,5</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 9,6</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 10,4</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 12,1</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 53</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 654,9</p>  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-28 piątek | Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | <p>Platki owsiane na mleku 2% 150 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Bulka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> <p>Liść salaty 10 g</p>                                                                                                                                                 |  | <p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 120 g</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)</p>                                           | <p>Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt</p> | <p>Salatka jarzynowa (Grześ) 40 g (<b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p>                                                                                            | <p>Banan 160 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 509</p> <p>Białko ogółem [g] 62</p> <p>Tłuszcz [g] 62,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 200,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 17</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6</p> <p>Glukoza [g] 8,3</p> <p>Fruktoza [g] 9,1</p> <p>Laktoza [g] 5,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 40,3</p> <p>Sód [mg] 1 160,3</p>   |
|                   | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | <p>Platki owsiane na mleku 2% 150 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p>                                                                                                                                         |  | <p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Pulpet rybny z łososia parowany 50 g (<b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy 50 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Buraczki gotowane bez dodatków 50 g</p>       | <p>Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt</p> | <p>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Pomidor 50 g</p>                                                                                                                                                                                          | <p>Banan 160 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 976,7</p> <p>Białko ogółem [g] 45</p> <p>Tłuszcz [g] 28,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 129,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 12,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1</p> <p>Glukoza [g] 7,7</p> <p>Fruktoza [g] 8,7</p> <p>Laktoza [g] 7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 42</p> <p>Sód [mg] 401,8</p>       |
| 2026-08-29 sobota | Podstawowa Szprotawa                      | <p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLUT JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Pasta z białej fasoli 40 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p> |  | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (<b>GLUTEN</b>)</p> <p>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g</p> |                                                  | <p>Pasta z łososia (100% ryby)(40g), twarogu (półtłusty) (30g) i koperku 60 g (<b>RYBY, MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Arbuz 150 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 849</p> <p>Białko ogółem [g] 82,3</p> <p>Tłuszcz [g] 66,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 228,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8</p> <p>Glukoza [g] 8,8</p> <p>Fruktoza [g] 12</p> <p>Laktoza [g] 16,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 55,4</p> <p>Sód [mg] 756,2</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-29 sobota

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Łatwostrawna Szprotawa                   | <p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Wędlina<br/>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br/>Ketchup 15 g<br/>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Liść sałaty 5 g<br/>Chleb bałtownowski psz-żyt 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Pomidor 90 g<br/>Pasta z dyni i twarogu (półtustego) 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> |                                                          | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 200 g<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml<br/>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g<br/>Klopsiki drobiowe parowane 3szt/120g 120 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)<br/>Sos koperkowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> |                                                                                   | <p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br/>Pomidor 50 g<br/>Chleb bałtownowski psz-żyt 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Liść sałaty 5 g<br/>Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (<b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b>)</p>                                                                                   | Arbuz 150 g | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 888,3<br/>Białko ogółem [g] 95,3<br/>Tłuszcz [g] 65,8<br/>Węglowodany ogółem [g] 228,2<br/>Błonnik pokarmowy [g] 23,9<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3<br/>Glukoza [g] 7<br/>Fruktoza [g] 9,7<br/>Laktoza [g] 16,6<br/>suma cukrów prostych [g] 51,2<br/>Sód [mg] 1 167,1</p>     |
| D z ogr i.przysw.węglowodanów Szprotawa  | <p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Wędlina<br/>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br/>Pasta z białej fasoli 40 g<br/>Chleb razowy psz-żyt 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br/>Pomidor 90 g<br/>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g</p>                                  | <p>Salatka ze świeżych warzyw ze słonecznikiem 100 g</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 200 g<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml<br/>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g<br/>Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (<b>GLUTEN</b>)</p>                                                             | <p>Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)<br/>Mus truskawkowy 50 g</p> | <p>Pasta z łososia (100% ryby)(40g), twarogu (półtusty) (30g) i koperku 60 g (<b>RYBY, MLEKO</b>)<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Chleb razowy psz-żyt 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br/>Ogórek świeży zielony 90 g<br/>Liść sałaty 5 g<br/>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>                                                                             | Arbuz 150 g | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,2<br/>Białko ogółem [g] 95,9<br/>Tłuszcz [g] 81,3<br/>Węglowodany ogółem [g] 268,4<br/>Błonnik pokarmowy [g] 32,7<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1<br/>Glukoza [g] 10,4<br/>Fruktoza [g] 13,6<br/>Laktoza [g] 23,4<br/>suma cukrów prostych [g] 76,2<br/>Sód [mg] 1 009,5</p> |
| Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa | <p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Párówki sokoliki z mięsa drobiowo wieprzowe 70 g<br/>Ketchup 15 g<br/>Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)<br/>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Pomidor 90 g<br/>Liść sałaty 10 g<br/>Pasta z białej fasoli 40 g</p>                      |                                                          | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 200 g<br/>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml<br/>Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (<b>GLUTEN</b>)<br/>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g</p>    | <p>Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)<br/>Mus truskawkowy 50 g</p> | <p>Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (<b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b>)<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Chleb bałtownowski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Ogórek świeży zielony 90 g<br/>Liść sałaty 10 g<br/>Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | Arbuz 150 g | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,5<br/>Białko ogółem [g] 82,6<br/>Tłuszcz [g] 93,2<br/>Węglowodany ogółem [g] 280,8<br/>Błonnik pokarmowy [g] 29,8<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4<br/>Glukoza [g] 10,1<br/>Fruktoza [g] 13,4<br/>Laktoza [g] 22,3<br/>suma cukrów prostych [g] 76,3<br/>Sód [mg] 1 424,8</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-29 sobota    | Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Parówki sokoliki z mięsa drobiowo wieprzowe 70 g<br>Ketchup 15 g<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Pasta z dyni i twarogu (półtustego) 30 g ( <b>MLEKO</b> )                                                       |  | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 50 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50 g   | Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Mus truskawkowy 50 g | Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g ( <b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Serek wiejski 1szt./150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )                | Arbuz 150 g                                                                                                            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 616,7<br>Białko ogółem [g] 66,1<br>Tłuszcz [g] 75,5<br>Węglowodany ogółem [g] 198,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1<br>Glukoza [g] 8,6<br>Fruktoza [g] 11,8<br>Laktoza [g] 16,2<br>suma cukrów prostych [g] 58,8<br>Sód [mg] 1 080,6 |
|                      | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Parówki sokoliki z mięsa drobiowo wieprzowe 35 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Pasta z dyni i twarogu (półtustego) 30 g ( <b>MLEKO</b> )                                                |  | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Klopsiki drobiowe parowane 3szt/120g 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> )<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) | Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Mus truskawkowy 50 g | Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Serek wiejski (gram) 50 g                                                                                                                                                       | Arbuz 150 g                                                                                                            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 996,4<br>Białko ogółem [g] 49,3<br>Tłuszcz [g] 38<br>Węglowodany ogółem [g] 113,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3<br>Glukoza [g] 6<br>Fruktoza [g] 8,8<br>Laktoza [g] 12,8<br>suma cukrów prostych [g] 41,2<br>Sód [mg] 1 085,4        |
| 2026-08-30 niedziela | Podstawowa Szprotawa                      | Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) |  | Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 180 g ( <b>GORCZY</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )            |                                                                             | Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Rzodkiew biała drobno tarta 50 g<br>Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść sałaty 10 g | Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 811,1<br>Białko ogółem [g] 100,1<br>Tłuszcz [g] 63,9<br>Węglowodany ogółem [g] 204,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24<br>Glukoza [g] 7,2<br>Fruktoza [g] 7,8<br>Laktoza [g] 9,5<br>suma cukrów prostych [g] 39,8<br>Sód [mg] 1 159,6    |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-30 niedziela | Łatwostrawna Szprotawa                      | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść salaty 5 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Pomidor 90 g                                                                                                           |                                                 | Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 180 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Salata z jogurtem 150 g ( <b>MLEKO</b> )                       |                                                                             | Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Pomidor 50 g<br>Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść salaty 5 g                                                                                            | Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 1 750,2<br>Białko ogółem [g] 95,4<br>Tłuszcz [g] 56,9<br>Węglowodany ogółem [g] 209,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5<br>Glukoza [g] 6,8<br>Fruktoza [g] 8,2<br>Laktoza [g] 10,5<br>suma cukrów prostych [g] 39,9<br>Sód [mg] 891     |
|                      | D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść salaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )                                                                                                     | Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt | Rosół z makaronem razowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 180 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )         | Salatka z ryżu brązowego, z czerwoną fasolą i jajkiem 100 g ( <b>JAJA</b> ) | Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Rzodkiew biała drobno tarta 90 g<br>Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść salaty 5 g<br>Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g                                                                             | Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 085,7<br>Białko ogółem [g] 109,4<br>Tłuszcz [g] 56,1<br>Węglowodany ogółem [g] 274,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6<br>Glukoza [g] 8,3<br>Fruktoza [g] 9,1<br>Laktoza [g] 9,6<br>suma cukrów prostych [g] 44,9<br>Sód [mg] 1 494,3 |
|                      | Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa   | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść salaty 10 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) |                                                 | Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 180 g ( <b>GORCZY</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) | Owsianka w tubce 100g 100 g ( <b>GLUTEN</b> )                               | Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Rzodkiew biała drobno tarta 90 g<br>Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 60 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść salaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) | Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 040,6<br>Białko ogółem [g] 108,3<br>Tłuszcz [g] 73,3<br>Węglowodany ogółem [g] 231,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9<br>Glukoza [g] 7,5<br>Fruktoza [g] 8<br>Laktoza [g] 9,4<br>suma cukrów prostych [g] 41,6<br>Sód [mg] 1 317,7   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-30 niedziela    | Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO</b> )               |  | Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1 szt 180 g ( <b>GORCZY</b> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sałata z jogurtem 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Sos pieczeniowy 50 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) | Owsianka w tubce 100g 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) | Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Rzodkiew biała drobno tarta 90 g<br>Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) | Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 1 518,3<br>Białko ogółem [g] 80<br>Tłuszcz [g] 53<br>Węglowodany ogółem [g] 171,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6<br>Glukoza [g] 6<br>Fruktoza [g] 6,7<br>Laktoza [g] 7<br>suma cukrów prostych [g] 33<br>Sód [mg] 626,7              |
|                         | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Marchewka mini gotowana 50 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO</b> )                                                                                 |  | Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Potrawka drobiowa z kurczaka duszona (100g mięsa w 150g porcji) 80 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sałata z jogurtem 50 g ( <b>MLEKO</b> )                         | Owsianka w tubce 100g 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) | Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Pomidor 50 g<br>Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 20 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść sałaty 10 g                                                                                         | Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 969,2<br>Białko ogółem [g] 49,1<br>Tłuszcz [g] 31,4<br>Węglowodany ogółem [g] 119,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 14,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14<br>Glukoza [g] 6,1<br>Fruktoza [g] 7,2<br>Laktoza [g] 6,7<br>suma cukrów prostych [g] 32,1<br>Sód [mg] 519,8        |
| 2026-08-31 poniedziałek | Podstawowa Szprotawa                      | Kasza kuskus na mleku 2% 350 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Wędlina Polędwica Gazdy wp. 72% 40 g ( <b>SOJA, GORCZY</b> )<br>Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> )<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) |  | zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g      |                                               | Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g                                                                                    | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                          | Wartość energetyczna[kcal] 2 028,2<br>Białko ogółem [g] 95,5<br>Tłuszcz [g] 72,6<br>Węglowodany ogółem [g] 244,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5<br>Glukoza [g] 6,6<br>Fruktoza [g] 7,5<br>Laktoza [g] 20,8<br>suma cukrów prostych [g] 47,3<br>Sód [mg] 1 557,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-31 poniedziałek | Łatwostrawna Szprotawa                    | Kasza kuskus na mleku 2% 350 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Wędlina Połudwica Gazdy wp. 72% 40 g ( <b>SOJA, GORCZY</b> )<br>Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )                                                         |                                                                                                            | zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml    |                                                                                                                                                                        | Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Salatka jarzynowa delikatna z jogurtem naturalnym 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 10 g                               | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 965,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 92,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 66,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,6<br><b>Glukoza [g]</b> 4,8<br><b>Fruktoza [g]</b> 6,8<br><b>Laktoza [g]</b> 21,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,2<br><b>Sód [mg]</b> 1 131  |
|                         | D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa | Kawa na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUT JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina Połudwica Gazdy wp. 72% 40 g ( <b>SOJA, GORCZY</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Salatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> )                                                       | Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) | zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 100 g | Salatka z makaronem razowym, brokulem w sosie czosnkowym i słonecznikiem (makaron 40g, warzywa 50g w 150g produktu) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) | Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pasta z tuńczyka z twarogiem 40 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 10 g                                                                                           | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 299<br><b>Białko ogółem [g]</b> 107,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 73,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,4<br><b>Glukoza [g]</b> 6,1<br><b>Fruktoza [g]</b> 7,3<br><b>Laktoza [g]</b> 16,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,6<br><b>Sód [mg]</b> 2 021,3 |
|                         | Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa  | Kasza kuskus na mleku 2% 350 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Wędlina Połudwica Gazdy wp. 72% 20 g ( <b>SOJA, GORCZY</b> )<br>Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) |                                                                                                            | zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 150 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g    | Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Mus truskawkowy 50 g                                                                                            | Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 146,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 96,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 81,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6<br><b>Glukoza [g]</b> 5,2<br><b>Fruktoza [g]</b> 7<br><b>Laktoza [g]</b> 26,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,1<br><b>Sód [mg]</b> 941,7    |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-31 poniedziałek | Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | Kasza kuskus na mleku 2% 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Wędlina Poledwica Gazdy wp. 72% 20 g ( <b>SOJA, GORCZY</b> )<br>Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                  |  | zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 100 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 100 g<br>Ziemniaki gotowane 120 g | Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Mus truskawkowy 50 g | Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownowski psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> ) | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 509,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 74,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 58,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 201,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,4<br><b>Glukoza</b> [g] 4,7<br><b>Fruktoza</b> [g] 6,6<br><b>Laktoza</b> [g] 18<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 43,9<br><b>Sód</b> [mg] 767,2 |
|                         | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | Kasza kuskus na mleku 2% 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownowski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                       |  | zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 80 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 50 g<br>Ziemniaki gotowane 100 g   | Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Mus truskawkowy 50 g | Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownowski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )                                                                                                               | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 986<br><b>Białko</b> ogółem [g] 50,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 31,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 125,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 12,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,1<br><b>Glukoza</b> [g] 4,2<br><b>Fruktoza</b> [g] 6<br><b>Laktoza</b> [g] 15,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 35,8<br><b>Sód</b> [mg] 261,2     |
| 2026-09-01 wtorek       | Podstawowa Szprotawa                      | Herbata b/cukru 250 g<br>Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownowski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g<br>Liść sałaty 10 g |  | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g ( <b>JAJA, GLUT PSZ</b> )<br>Mizeria z ogórka na jogurcie 75 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Brokuły gotowane 75 g          |                                                                             | Herbata b/cukru 250 g<br>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Papryka trio gotowana 90 g<br>Chleb bałtownowski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Twaróg (półtusty)-plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) | Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g ( <b>ORZECHY</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 913,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 81,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 58,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 261,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29<br><b>Glukoza</b> [g] 9,3<br><b>Fruktoza</b> [g] 11,1<br><b>Laktoza</b> [g] 15,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,3<br><b>Sód</b> [mg] 890,7  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-01 wtorek

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Łatwostrawna Szprotawa                   | <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Pasta z jajka 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)</p>                                                      |                                                                  | <p>Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (<b>JAJA, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Brokuły gotowane 150 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p>                            |                                                 | <p>Herbata b/cukru 200 g</p> <p>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>                                                                                     | <p>Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt</p>                                                                             | <p><b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 984,1</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 89,9</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 58,4</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 276,6</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 27,4</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1</b></p> <p><b>Glukoza [g] 7,7</b></p> <p><b>Fruktoza [g] 9,1</b></p> <p><b>Laktoza [g] 15,4</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 54,8</b></p> <p><b>Sód [mg] 1 046</b></p>     |
| D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa  | <p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> <p>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p>                                                                 | <p>Smoothie banan, truskawka, migdały 150 g (<b>ORZECHY</b>)</p> | <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Sos pomidorowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (<b>JAJA, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Mizeria z ogórka na jogurcie 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Pomidory z jogurtem 100 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Herbata b/cukru 200 g</p> <p>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Papryka trio gotowana 90 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>                                                                           | <p>Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g (<b>ORZECHY</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 003,9</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 85,6</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 53,8</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 274,7</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 30,7</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5</b></p> <p><b>Glukoza [g] 15</b></p> <p><b>Fruktoza [g] 16,9</b></p> <p><b>Laktoza [g] 16,3</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 70,6</b></p> <p><b>Sód [mg] 1 422,6</b></p>   |
| Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa | <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p> <p>Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> |                                                                  | <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (<b>JAJA, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Mizeria z ogórka na jogurcie 75 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Brokuły gotowane 75 g</p>                                      | <p>Pomidory z jogurtem 100 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Papryka trio gotowana 90 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g (<b>ORZECHY</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 058,9</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 84,7</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 70,1</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 300,4</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 29,9</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2</b></p> <p><b>Glukoza [g] 10,5</b></p> <p><b>Fruktoza [g] 12,5</b></p> <p><b>Laktoza [g] 15,8</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 51,4</b></p> <p><b>Sód [mg] 1 090,3</b></p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-01 wtorek | Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | Herbata b/cukru 250 g<br>Płatki owsiane na mleku 2% 200 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Pasta z pieczonej ciecierzycy 30 g<br>Liść salaty 10 g                                                                                                                                                      | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 200 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g ( <b>JAJA, GLUT PSZ</b> )<br>Mizeria z ogórka na jogurcie 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Brokuły gotowane 50 g                                                                                   | Pomidory z jogurtem 100 g ( <b>MLEKO</b> ) | Herbata b/cukru 250 g<br>Papryka trio gotowana 90 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść salaty 5 g<br>Twaróg (półtusty)-plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )                                                          | Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g ( <b>ORZECZY</b> ) | Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 507,7<br>Białko ogółem [g] 67,7<br>Tłuszcz [g] 53,5<br>Węglowodany ogółem [g] 217,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6<br>Glukoza [g] 9,2<br>Fruktoza [g] 11,7<br>Laktoza [g] 10<br>suma cukrów prostych [g] 41,1<br>Sód [mg] 892,2 |
|                   | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | Herbata b/cukru 250 g<br>Płatki owsiane na mleku 2% 150 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 50 g<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść salaty 10 g                                                                                                                                                                                   | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 150 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego, parowany 50 g ( <b>JAJA, GLUT PSZ</b> )<br>Brokuły gotowane 50 g<br>Sos pomidorowy 50 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )                                                                          | Pomidory z jogurtem 50 g ( <b>MLEKO</b> )  | Herbata b/cukru 250 g<br>Pomidor 50 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść salaty 5 g<br>Twaróg (półtusty)-plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                            | Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt                                                                               | Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 994,1<br>Białko ogółem [g] 50,3<br>Tłuszcz [g] 30<br>Węglowodany ogółem [g] 131,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 12,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8<br>Glukoza [g] 5,2<br>Fruktoza [g] 6,3<br>Laktoza [g] 7,4<br>suma cukrów prostych [g] 36,6<br>Sód [mg] 611,7     |
| 2026-09-02 środa  | Podstawowa Szprotawa                      | Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść salaty 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Wędlina poławdwa Ani drobiowa z kurcząt 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Wiosenna salatka z serka wiejskiego z rzodkiewką i szczypiorkiem (85g serka w 100 produktu) 80 g | Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ryż biały gotowany 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> )<br>Surówka Coleslaw z kapustą białą i marchewką 75 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> )<br>Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 75 g |                                            | Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g<br>Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtustym (40g twarogu w 60g pasty) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Rzodkiew biała drobno tarta 90 g<br>Liść salaty 5 g | Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 866,3<br>Białko ogółem [g] 84<br>Tłuszcz [g] 59,3<br>Węglowodany ogółem [g] 247,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2<br>Glukoza [g] 7,5<br>Fruktoza [g] 8,7<br>Laktoza [g] 13,6<br>suma cukrów prostych [g] 44<br>Sód [mg] 1 490,5  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-02 środa

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Łatwostrawna Szprotawa                 | <p>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Liść salaty 10 g<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Pomidor 90 g<br/>Wiosenna salátka z serka wiejskiego z pomidorami i koperkiem (85g serka w 100g produktu) 80 g<br/>Wędłina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)</p> |                                                            | <p>Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Ryż biały gotowany 200 g<br/>Kompót owocowy b/c 250 ml<br/>Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g (<b>GLUTEN, SOJA, SELER</b>)<br/>Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 150 g</p>                         |                          | <p>Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Liść salaty 10 g<br/>Pomidor 90 g<br/>Wędłina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g</p> | <p>Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 1 866,7<br/>Białko ogółem [g] 84,2<br/>Tłuszcz [g] 57,3<br/>Węglowodany ogółem [g] 254,8<br/>Błonnik pokarmowy [g] 27,2<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9<br/>Glukoza [g] 5,8<br/>Fruktoza [g] 8<br/>Laktoza [g] 14,4<br/>suma cukrów prostych [g] 40,4<br/>Sód [mg] 1 006,4</p> |
| Dz ogr.ł.przysw.węglowodanów Szprotawa | <p>Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)<br/>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br/>Liść salaty 10 g<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Pomidor 90 g<br/>Wędłina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)<br/>Wiosenna salátka z serka wiejskiego z rzodkiewką i szczypiorkiem (85g serka w 100 produktu) 80 g</p>     | <p>Salátka z ogórka, cebuli i koperkiem z olejem 100 g</p> | <p>Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Ryż brązowy gotowany 200 g<br/>Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g (<b>GLUTEN, SOJA, SELER</b>)<br/>Surówka Colesław z kapustą białą i marchewką 150 g (<b>JAJA, GORCZY</b>)<br/>Kompót owocowy b/c 250 ml</p> | <p>Brzoskwinia 150 g</p> | <p>Wędłina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g<br/>Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Rzodkiew biała drobno tarta 90 g<br/>Liść salaty 10 g</p> | <p>Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 135,4<br/>Białko ogółem [g] 91<br/>Tłuszcz [g] 61,2<br/>Węglowodany ogółem [g] 296,9<br/>Błonnik pokarmowy [g] 38,4<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5<br/>Glukoza [g] 11<br/>Fruktoza [g] 12<br/>Laktoza [g] 12,3<br/>suma cukrów prostych [g] 56,5<br/>Sód [mg] 1 729,7</p>   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-02 środa

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dzietci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa | <p>Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Bulka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Wędlina połędwica</p> <p>Ani drobiowa z kurcząt 20 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)</p> <p>Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z pomidorami i koperkiem (85g serka w 100g produktu) 80 g</p> | <p>Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ryż biały gotowany 200 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g (<b>GLUTEN, SOJA, SELER</b>)</p> <p>Surówka Coleslaw z kapustą białą i marchewką 75 g (<b>JAJA, GORCZY</b>)</p> <p>Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 75 g</p> | Brzoskwinia 150 g | <p>Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g</p> <p>Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb bałtownowski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Rzodkiew biała drobno tarta 90 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> | Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 002,3</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 85,9</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 70</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,3</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,2</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 9,3</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 10,4</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 13,5</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,8</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 674,4</p> |
| Dzietci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | <p>Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Bulka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Chleb razowy psz-żyt 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Wędlina połędwica</p> <p>Ani drobiowa z kurcząt 20 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)</p> <p>Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z pomidorami i koperkiem (85g serka w 100g produktu) 80 g</p> | <p>Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ryż biały gotowany 120 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g (<b>GLUTEN, SOJA, SELER</b>)</p> <p>Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 100 g</p>                                                                               | Brzoskwinia 150 g | <p>Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g</p> <p>Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb bałtownowski psz-żyt 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Rzodkiew biała drobno tarta 90 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> | Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 586,5</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 76</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 53,9</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 227,6</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,1</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 7,4</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 8,8</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 10,7</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 45</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 521,1</p>      |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-02 środa    | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | <p>Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z pomidorami i koperkiem (85g serka w 100g produktu) 80 g</p> <p>Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)</p> | <p>Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ryż biały gotowany 100 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 100 g (<b>GLUTEN, SOJA, SELER</b>)</p> <p>Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 50 g</p>                                                                                                                                          | Brzoskwinia 150 g | <p>Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 5 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Liść sałaty 10 g</p> <p>Wędlina połędwica z pasieki drobiowa 40 g</p>                                                                | <p>Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 080,1</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 59,8</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 32,6</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 137,8</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,7</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,9</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 6,1</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 8</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 11</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,4</p> <p><b>Sód [mg]</b> 817,8</p> |
| 2026-09-03 czwartek | Podstawowa Szprotawa                      | <p>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g</p> <p>Pasta z grochu z cebulą 40 g</p> <p>Marchewka mini gotowana 90 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Liść sałaty 10 g</p>                | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Bioderko pieczone z uda kurczaka bez skóry 100 g (<b>GORCZY</b>)</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g</p> <p>Kasza gryczana gotowana 200 g</p> <p>Sos śmietanowo-cebulowy 100 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 75 g (<b>SELER</b>)</p> |                   | <p>Połędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Gzik z zieleciną (twaróg półtłusty) 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 90 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> | <p>Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt</p>                                                             | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 863</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 95,8</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 59</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 235,8</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,2</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 6,4</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 8,1</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 12,3</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,2</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 197</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-03 czwartek | Łatwostrawna Szprotawa                   | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Liść salaty 5 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Marchewka mini gotowana 90 g            |                                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Bioderko gotowane z uda kurczaka bez skóry 100 g<br>Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )<br>Mieszanek królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>sos śmietanowo-koper kowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) |                                                                                             | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Liść salaty 5 g<br>Pomidor 50 g                                                                                     | Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 822,6<br>Białko ogółem [g] 93<br>Tłuszcz [g] 60,7<br>Węglowodany ogółem [g] 212,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8<br>Glukoza [g] 5,7<br>Fruktoza [g] 7,7<br>Laktoza [g] 12,8<br>suma cukrów prostych [g] 41,5<br>Sód [mg] 1 180      |
|                     | D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa  | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g<br>Pasta z grochu z cebulą 40 g<br>Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Pomidor 90 g<br>Liść salaty 5 g                                           | Surówka z marchewki i migdałami 100 g ( <b>ORZECHY</b> ) | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Bioderko gotowane z uda kurczaka bez skóry 100 g<br>Kasza gryczana gotowana 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g<br>Sos śmietanowo-cebul owy 100 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                 | Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Chleb razowy psz-żyt 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść salaty 10 g                                                                           | Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,1<br>Białko ogółem [g] 103,6<br>Tłuszcz [g] 55,1<br>Węglowodany ogółem [g] 274,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4<br>Glukoza [g] 11,8<br>Fruktoza [g] 13<br>Laktoza [g] 13,9<br>suma cukrów prostych [g] 64,4<br>Sód [mg] 1 513,5 |
|                     | Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g<br>Pasta z grochu z cebulą 40 g<br>Bulka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Marchewka mini gotowana 90 g<br>Liść salaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) |                                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Pyzy na parze 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>Sos truskawkowy 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Jabłko 1szt 120 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                                           | Owsianka w tubce 100g 100 g ( <b>GLUTEN</b> )                                               | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść salaty 10 g | Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,4<br>Białko ogółem [g] 74,8<br>Tłuszcz [g] 56,3<br>Węglowodany ogółem [g] 326,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1<br>Glukoza [g] 8,5<br>Fruktoza [g] 14,5<br>Laktoza [g] 14,5<br>suma cukrów prostych [g] 60<br>Sód [mg] 1 084,6   |

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-03 czwartek | Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g<br>Pasta z grochu z cebulą 40 g<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Marchewka mini gotowana 90 g<br>Liść sałaty 10 g                                                                                                                                                          |  | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Pyzy na parze 150 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>Sos truskawkowy 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Jabłko 1 szt 120 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml          | Owsianka w tubce 100g 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść sałaty 10 g | Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 1 583,1<br>Białko ogółem [g] 62,5<br>Tłuszcz [g] 43,2<br>Węglowodany ogółem [g] 256,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9<br>Glukoza [g] 8,3<br>Fruktoza [g] 14,3<br>Laktoza [g] 11,8<br>suma cukrów prostych [g] 52,2<br>Sód [mg] 986,6  |
|                     | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Marchewka mini gotowana 50 g<br>Liść sałaty 10 g                                                                                                                                                                   |  | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Pyzy na parze 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>Sos truskawkowy 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Jabłko gotowane 1 szt 120 g | Owsianka w tubce 100g 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) | Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g<br>Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Pomidor 50 g<br>Liść sałaty 10 g                                                                                   | Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 1 048,3<br>Białko ogółem [g] 44,1<br>Tłuszcz [g] 24,3<br>Węglowodany ogółem [g] 155,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 14,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6<br>Glukoza [g] 6,7<br>Fruktoza [g] 12,2<br>Laktoza [g] 10,5<br>suma cukrów prostych [g] 41,7<br>Sód [mg] 548,4  |
|                     | Podstawowa Szprotawa                      | Kasza manna na mleku 2% 350 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Wędlina Polędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Pasta z jajka 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) |  | Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml ( <b>SELER</b> )<br>Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>RYBY</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                |                                               | Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Liść sałaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtłusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g              | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> )   | Wartość energetyczna[kcal] 1 797,8<br>Białko ogółem [g] 91,3<br>Tłuszcz [g] 60,2<br>Węglowodany ogółem [g] 219,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1<br>Glukoza [g] 3,8<br>Fruktoza [g] 5,1<br>Laktoza [g] 15,3<br>suma cukrów prostych [g] 33,8<br>Sód [mg] 1 585,4 |

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-04 piątek

|                   |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-04 piątek | Łatwostrawna Szprotawa                     | Kasza manna na mleku 2% 350 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Wędlina<br>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 90 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Liść salaty 5 g<br>Pasta z jajka 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )                                           |                                                                                                            | Zupa ryżowa na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>SELER</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Filet z ryby morszczuk parowany 100 g<br>Sos grecki 100 g ( <b>SELER</b> )<br>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml          |                                                 | Pasta warzywna z pieczonych warzyw z ziołami 40 g ( <b>SELER</b> )<br>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 90 g<br>Liść salaty 5 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g                                              | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 792,2<br>Białko ogółem [g] 77,5<br>Tłuszcz [g] 48,7<br>Węglowodany ogółem [g] 262,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6<br>Glukoza [g] 6,7<br>Fruktoza [g] 9,2<br>Laktoza [g] 15,4<br>suma cukrów prostych [g] 50,3<br>Sód [mg] 1 023,2 |
|                   | D. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO, GLUT JECZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Pomidor 90 g<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Liść salaty 5 g<br>Pasta z jajka 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) | Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) | Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml ( <b>SELER</b> )<br>Filet z ryby morszczuk parowany 100 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos grecki 100 g ( <b>SELER</b> ) | Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt | Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Rzodkiew biała drobno tarta 90 g<br>Liść salaty 10 g<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g                                                           | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,5<br>Białko ogółem [g] 95,4<br>Tłuszcz [g] 56,5<br>Węglowodany ogółem [g] 250,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2<br>Glukoza [g] 7,5<br>Fruktoza [g] 9,5<br>Laktoza [g] 11,7<br>suma cukrów prostych [g] 43,2<br>Sód [mg] 2 459,4 |
|                   | Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa   | Kasza manna na mleku 2% 350 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Wędlina<br>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Liść salaty 5 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Pasta z jajka 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) |                                                                                                            | Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml ( <b>SELER</b> )<br>Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>RYBY</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g                              | Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt                 | Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g<br>Rzodkiewka 90 g<br>Liść salaty 10 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,3<br>Białko ogółem [g] 92,8<br>Tłuszcz [g] 71,1<br>Węglowodany ogółem [g] 270,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1<br>Glukoza [g] 5,1<br>Fruktoza [g] 5,9<br>Laktoza [g] 15,2<br>suma cukrów prostych [g] 49,6<br>Sód [mg] 1 547,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-04 piątek | Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | Kasza manna na mleku 2% 150 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Wędlina<br>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Bulka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Liść salaty 5 g<br>Pasta z jajka 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )                                                                                            |  | Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml ( <b>SELER</b> )<br>Filet z miruny pieczony 100 g ( <b>RYBY</b> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g                                                                                                                                                                                                                  | Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt | Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Szynkowa Dębowa<br>wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g<br>Rzodkiewka 90 g<br>Liść salaty 10 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g            | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 1 491<br>Białko ogółem [g] 75,1<br>Tłuszcz [g] 55<br>Węglowodany ogółem [g] 203,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1<br>Glukoza [g] 4,5<br>Fruktoza [g] 5,4<br>Laktoza [g] 8,5<br>suma cukrów prostych [g] 46,6<br>Sód [mg] 1 204,9  |
|                   | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | Kasza manna na mleku 2% 150 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Wędlina<br>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Liść salaty 5 g<br>Pasta z jajka 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )                                                                    |  | Zupa ryżowa na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g ( <b>SELER</b> )<br>Filet z ryby morszczuk parowany 50 g<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g<br>Sos grecki 50 g ( <b>SELER</b> )                                                                                                                                                                                       | Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt | Pasta warzywna z pieczonych warzyw z ziołami 60 g ( <b>SELER</b> )<br>Wędlina Szynkowa Dębowa<br>wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Liść salaty 10 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g                                                       | Jogurt owocowy b/cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 976<br>Białko ogółem [g] 42<br>Tłuszcz [g] 26,3<br>Węglowodany ogółem [g] 143<br>Błonnik pokarmowy [g] 13,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8<br>Glukoza [g] 5,1<br>Fruktoza [g] 6,6<br>Laktoza [g] 8,4<br>suma cukrów prostych [g] 44,3<br>Sód [mg] 659,9        |
| 2026-09-05 sobota | Podstawowa Szprotawa                      | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO, GLUT JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina<br>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Liść salaty 10 g<br>Paprykarz/ 40% łosoś 40 g ( <b>RYBY</b> ) |  | Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Makaron pszenny gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Surówka z rzodkwi 75 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 75 g ( <b>SELER</b> ) |                                 | Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Liść salaty 10 g<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g | śliwka 150 g                                  | Wartość energetyczna[kcal] 1 935,8<br>Białko ogółem [g] 84,1<br>Tłuszcz [g] 69,2<br>Węglowodany ogółem [g] 240,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6<br>Glukoza [g] 11<br>Fruktoza [g] 10,9<br>Laktoza [g] 13,3<br>suma cukrów prostych [g] 48<br>Sód [mg] 971,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-05 sobota | Łatwostrawna Szprotawa                    | <p>Platki ryżowe na mleku 2% 350 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Wędlina<br/>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g<br/>Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g<br/>Liść sałaty 5 g<br/>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Pomidor 90 g</p> |                                                                                   | <p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Makaron pszenny gotowany 200 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)<br/>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (<b>SELER</b>)<br/>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml</p>             |                                                                      | <p>Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 60 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Pomidor 90 g<br/>Liść sałaty 5 g<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g</p>          | <p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 089,6<br/><b>Białko ogółem [g]</b> 91,6<br/><b>Tłuszcz [g]</b> 62,7<br/><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,4<br/><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,1<br/><b>Glukoza [g]</b> 7,2<br/><b>Fruktoza [g]</b> 10,6<br/><b>Laktoza [g]</b> 16,2<br/><b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,7<br/><b>Sód [mg]</b> 1 204,5</p> |
|                   | D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa | <p>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Wędlina<br/>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g<br/>Paprykarz/ 40% łosoś 40 g (<b>RYBY</b>)<br/>Pomidor 90 g<br/>Liść sałaty 5 g<br/>Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>          | <p>Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml (<b>MLEKO</b>)<br/>Mus truskawkowy 50 g</p> | <p>Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (<b>SELER</b>)<br/>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> | <p>Salatka wiosenna z ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g</p> | <p>Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Herbata b/cukru 250 g<br/>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br/>Ogórek świeży zielony 90 g<br/>Liść sałaty 5 g<br/>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g</p> | <p>śliwka 150 g</p>                                                | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 181,4<br/><b>Białko ogółem [g]</b> 81,4<br/><b>Tłuszcz [g]</b> 76<br/><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,9<br/><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,6<br/><b>Glukoza [g]</b> 12,7<br/><b>Fruktoza [g]</b> 12,8<br/><b>Laktoza [g]</b> 9,4<br/><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,2<br/><b>Sód [mg]</b> 961,7</p>     |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-05 sobota | Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml<br><b>(MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</b><br>Wędlina<br>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Masło 82% tłuszczu 15 g<br><b>(MLEKO)</b><br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) |  | Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml<br><b>(GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY)</b><br>Makaron pszenny gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Mieszaneczka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g ( <b>SELER</b> )<br>Surówka z rzodkwi 75 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 120 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) | Pasta twarogowa (półtłusta) z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g | śliwka 150 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 097,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 84<br><b>Tłuszcz [g]</b> 77<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1<br><b>Glukoza [g]</b> 12,6<br><b>Fruktoza [g]</b> 12,7<br><b>Laktoza [g]</b> 18,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,7<br><b>Sód [mg]</b> 953,4       |
|                   | Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa   | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml<br><b>(MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</b><br>Wędlina<br>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )                                                                     |  | Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 ml<br><b>(GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY)</b><br>Makaron pszenny gotowany 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 100 g ( <b>SELER</b> )<br>Mieszaneczka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g ( <b>SELER</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                           | Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 120 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) | Pasta twarogowa (półtłusta) z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g | śliwka 150 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 517,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 64,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 56,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 218,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,8<br><b>Glukoza [g]</b> 11,2<br><b>Fruktoza [g]</b> 11,5<br><b>Laktoza [g]</b> 13,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,8<br><b>Sód [mg]</b> 636,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-05 sobota | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Wędlina<br>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )                                     | Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Makaron pszenny gotowany 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 50 g ( <b>SELER</b> )<br>Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 50 g ( <b>SELER</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) | Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Liść sałaty 5 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g                                                                                                                      | Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 028,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 46,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 36,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 126,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 11,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,2<br><b>Glukoza [g]</b> 5<br><b>Fruktoza [g]</b> 7,9<br><b>Laktoza [g]</b> 12<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 34,2<br><b>Sód [mg]</b> 658,1     |
|                   | Podstawowa Szprotawa                      | Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet zapiekany 40 g<br>Pasta z grochu z cebulą 80 g<br>Papryka trio gotowana 90 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g | Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Filet z piersi kurczaka pieczony 80 g ( <b>GORCZY</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Sałata z jogurtem 75 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g                           |                                                                                              | wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Twaróg (półtusty)-plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Liść sałaty 5 g | Mix sałat ze świeżymi warzywami i pestkami dyni 100 g       | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 806,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 93,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 56<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 233<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,1<br><b>Glukoza [g]</b> 7,9<br><b>Fruktoza [g]</b> 10,2<br><b>Laktoza [g]</b> 10,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,2<br><b>Sód [mg]</b> 1 125,9  |
|                   | Łatwostrawna Szprotawa                    | Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet zapiekany 40 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g                                                  | Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g<br>Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                              |                                                                                              | Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Twaróg (półtusty)-plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 100 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Liść sałaty 5 g                                                                                       | Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt                             | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 825,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 93<br><b>Tłuszcz [g]</b> 54,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 239,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,2<br><b>Glukoza [g]</b> 8,3<br><b>Fruktoza [g]</b> 9,9<br><b>Laktoza [g]</b> 10,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,2<br><b>Sód [mg]</b> 1 076,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-06 niedziela | D z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa  | Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet zapiekany 40 g<br>Pasta z grochu z cebulą 40 g<br>Papryka trio gotowana 90 g<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g                                  | Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g<br>Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Salata z jogurtem 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                              | Arbuz 150 g | Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Margaryna półtusta 39% tłuszczu 15 g<br>Liść sałaty 5 g                                                                            | Mix sałat ze świeżymi warzywami i pestkami dyni w opakowaniu jednorazowym 100 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 976,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 100,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 50,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27<br><b>Glukoza [g]</b> 8,3<br><b>Fruktoza [g]</b> 11,9<br><b>Laktoza [g]</b> 12,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,6<br><b>Sód [mg]</b> 1 440,2 |
|                      | Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa | Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet zapiekany 40 g<br>Pasta z grochu z cebulą 80 g<br>Pomidor 90 g<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g |                                                                                                           | Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g<br>Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Salata z jogurtem 75 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g    | Arbuz 150 g | Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 60 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g | Mix sałat ze świeżymi warzywami i pestkami dyni w opakowaniu jednorazowym 100 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 016<br><b>Białko ogółem [g]</b> 98,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 66,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,8<br><b>Glukoza [g]</b> 8,4<br><b>Fruktoza [g]</b> 12<br><b>Laktoza [g]</b> 12<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 45<br><b>Sód [mg]</b> 1 540,4        |
|                      | Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa  | Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet zapiekany 40 g<br>Pasta z grochu z cebulą 80 g<br>Pomidor 100 g<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g                                                                   |                                                                                                           | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g<br>Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Salata z jogurtem 75 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g | Arbuz 150 g | Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Ogórek świeży zielony 90 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g | Mix sałat ze świeżymi warzywami i pestkami dyni w opakowaniu jednorazowym 100 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 538,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 86,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 55,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 206,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4<br><b>Glukoza [g]</b> 8,3<br><b>Fruktoza [g]</b> 11,9<br><b>Laktoza [g]</b> 8,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,4<br><b>Sód [mg]</b> 1 433,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-06 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-06 niedziela | Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa | Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet zapiekany 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Chleb bałtownowski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) | Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50 g | Arbuz 150 g | Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata b/cukru 250 g<br>Chleb bałtownowski psz-żył 35 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 82% tłuszczu 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 5 g<br>Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) | Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 995<br>Białko ogółem [g] 64,6<br>Tłuszcz [g] 27,6<br>Węglowodany ogółem [g] 120,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 11<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7<br>Glukoza [g] 6,2<br>Fruktoza [g] 8,8<br>Laktoza [g] 6,7<br>suma cukrów prostych [g] 40,8<br>Sód [mg] 801,1 |
|----------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Oznaczenia alergenów:**

GLUTEN - Zboża zawierające gluten ,  
SKOR - Skorupiaki i pochodne,  
JAJA - Jaja i pochodne,  
RYBY - Ryby i pochodne,  
ORZESZEK - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJA - Soja i pochodne,  
MLEKO - Mleko i pochodne,  
ORZECZY - Orzechy,  
SELER - Seler i pochodne,  
GORCZY - Gorczyca i pochodne,  
SEZAM - Nasiona sezamu i pochodne,  
SIARKA - Dwutlenek siarki, siarczyny,  
ŁUBIN - Łubin i pochodne,  
MIĘCZAK - Mięczaki i pochodne,  
GLUT PSZ - GLUTEN PSZENICA ,  
GLU JĘCZ - GLUTEN JĘCZMIEN ,  
GLUT OWIES - GLUTEN Z OWSA ,  
GLUT ŻYT - GLUTEN ŻYTO ,