

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-09-17 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Platki jaglane na mleku 2% 350 g (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 20 g (SOJA) Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana pieczona 80 g (GORCZY) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 60 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 20 g Liść sałaty 10 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,5 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 236,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 15,6 Laktoza [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sód [mg] 932,3
	Łatwostrawna Szprotawa	Platki jaglane na mleku 2% 350 g (MLEKO) Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana gotowana/parowana 80 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU JĘCZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Marchew gotowana 150 g Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 70 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Liść sałaty 10 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,7 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 228,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 15 suma cukrów prostych [g] 47 Sód [mg] 838,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-17 czwartek

D z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 60 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 20 g (SOJA)	Banan 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana pieczona 80 g (GORCZY) Ryż brązowy gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty białej, ogórkiem, koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos śmietanowo brokułowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Jogurt naturalny rozlewany 150 g (MLEKO)	Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Liść sałaty 10 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,3 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 335 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Glukoza [g] 14,1 Fruktoza [g] 19,1 Laktoza [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sód [mg] 1 235,9
Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Platki jaglane na mleku 2% 350 g (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 20 g (SOJA) Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 60 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Naleśnik z serem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	Jogurt naturalny rozlewany 150 g (MLEKO)	Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 60 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,1 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Glukoza [g] 11,2 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 80,4 Sód [mg] 1 018,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-17 czwartek

Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Platki jaglane na mleku 2% 150 g (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 20 g (SOJA) Smalczyk wiegański z fasoli, cebuli i jabłka 60 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 10 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Naleśnik z serem 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g	Jogurt naturalny rozlewany 150 g (MLEKO)	Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 60 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Chleb razowy psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 562,7 Białko ogółem [g] 62 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 219,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 16,2 Laktoza [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sód [mg] 872,1
Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Platki jaglane na mleku 2% 150 g (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Chleb bałtnowoski psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Naleśnik z serem 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 50 g	Jogurt naturalny rozlewany 100 g (MLEKO)	Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 40 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 061,9 Białko ogółem [g] 49,5 Tłuszcz [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 120,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 11,8 Laktoza [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sód [mg] 535

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-18 piątek	Podstawowa Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Kalafior gotowany w sosie ziołowym 100 g (MLEKO) Liść salaty 5 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kotlet rybny z łososia pieczony 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ)		Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Edamski light 20 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Ogórek świeży zielony 90 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,9 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Glukoza [g] 10,1 Fruktoza [g] 10,8 Laktoza [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 1 218
	Łatwostrawna Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Kalafior gotowany w sosie ziołowym 100 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Liść salaty 5 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g		Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Dżem brzoskwiinowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Liść salaty 5 g Pomidor 90 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,3 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sód [mg] 797,6
	Dz ogr.l.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLUT JECZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Kalafior gotowany w sosie ziołowym 90 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Liść salaty 5 g	Pomidor z cebulą, szczypiorkiem i olejem 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Surówka z marchewki i migdałami 100 g (ORZECZHY)	Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Edamski light 20 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Ogórek świeży zielony 90 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 872,1 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 214,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Glukoza [g] 12,6 Fruktoza [g] 13,5 Laktoza [g] 11,3 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sód [mg] 1 341,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-18 piątek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Kalafor gotowany w sosie ziołowym 90 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Poledwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY)		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Pulpet rybny z łosia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ)	Surówka z marchewki i migdałami 150 g (ORZECHY)	Salatka jarzynowa (Grześ) 50 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Edamski light 20 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,8 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Glukoza [g] 12,3 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sód [mg] 1 495,1
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Kalafor gotowany w sosie ziołowym 90 g (MLEKO) Liść salaty 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Pulpet rybny z łosia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ)	Surówka z marchewki i migdałami 100 g (ORZECHY)	Salatka jarzynowa (Grześ) 40 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Ser żółty Edamski light 20 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 562,3 Białko ogółem [g] 65 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 212,5 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 10,8 Laktoza [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sód [mg] 1 170
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 50 g Liść salaty 5 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet rybny z łosia parowany 80 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Buraczki gotowane bez dodatków 50 g	Surówka z marchewki i migdałami 50 g (ORZECHY)	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g Pomidor 50 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 077 Białko ogółem [g] 52,6 Tłuszcz [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 135,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 9,4 Laktoza [g] 7 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sód [mg] 531,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-19 sobota	Podstawowa Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta z białej fasoli 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g		Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (GLUTEN) kalafor gotowany z olejem rzepakowym 75 g		Pasta z łososia (100% ryby)(40g), twarogu (półtusty) (30g) i koperku 40 g (RYBY, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek wiejski (gram) 60 g	Koktajl truskawkowy na kefirze (50g owoców na 150g produktu) 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 807,3 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 235,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sód [mg] 1 020,7
	Łatwostrawna Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Pasta z dyni i twarogu (półtustego) 60 g (MLEKO)		Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml kalafor gotowany z olejem rzepakowym 150 g Klopsiki drobiowe parowane 3szt/120g 120 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos koperkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Serek wiejski (gram) 60 g Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY)	Koktajl truskawkowy na kefirze (50g owoców na 150g produktu) 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 854,5 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 230,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sód [mg] 1 258,7
	D. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta z białej fasoli 60 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Pomidor 90 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 20 g	Salatka ze świeżych warzyw ze słonecznikiem 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml kalafor gotowany z olejem rzepakowym 150 g Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (GLUTEN)	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Pasta z łososia (100% ryby)(40g), twarogu (półtusty) (30g) i koperku 40 g (RYBY, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść salaty 5 g Serek wiejski (gram) 60 g	Koktajl truskawkowy na kefirze (50g owoców na 150g produktu) 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 190,4 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 11,5 Laktoza [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sód [mg] 1 274

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-19 sobota	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Pasta z białej fasoli z cebulką i jabłkiem 60 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 200 g (GLUTEN) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek wiejski (gram) 50 g	Koktajl truskawkowy na kefirze (50g owoców na 150g produktu) 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 007,5 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sód [mg] 1 033,9
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Pasta z dyni i twarogu (półtustego) 40 g (MLEKO)	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Leczo wegetariańskie gotowane z soczewicą 150 g (GLUTEN) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 100 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek wiejski (gram) 50 g	Koktajl truskawkowy na kefirze (50g owoców na 150g produktu) 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 497,6 Białko ogółem [g] 64 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 198,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 22 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sód [mg] 758,5
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Pasta z dyni i twarogu (półtustego) 40 g (MLEKO)	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Klopsiki drobiowe parowane 3szt/120g 60 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos koperkowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Serek wiejski (gram) 50 g	Koktajl truskawkowy na kefirze (50g owoców na 150g produktu) 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 998,6 Białko ogółem [g] 58,8 Tłuszcz [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 114,6 Błonnik pokarmowy [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sód [mg] 885,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-20 niedziela	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina połówkowa miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1 szt 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 50 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 60 g Chleb bałnowoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 814,2 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 206,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 41 Sód [mg] 1 251,3
	Łatwa strawa Szprotawa	Wędlina połówkowa miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1 szt 180 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g		Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Chleb bałnowoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 854,7 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 221,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sód [mg] 1 266,7
	D. z ogr. przysw. węglowodanów Szprotawa	Wędlina połówkowa miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jogurt naturalny rozlewany 150 g (MLEKO)	Rosół z makaronem razowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1 szt 180 g Ziemniaki gotowane 200 g Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Salatka z ryżu brązowego, z czerwoną fasolą i jajkiem 100 g (JAJA)	Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 154,6 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sód [mg] 1 630,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-20 niedziela	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Wędlina połówkowa miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO)	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1 szt 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Banan 160 g	Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,7 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 240,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Glukoza [g] 11,9 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sód [mg] 1 253
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Wędlina połówkowa miodowa drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO)	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1 szt 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Brukselka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Sos pieczeniowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Banan 160 g	Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 605,1 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 186,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Glukoza [g] 11,2 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sód [mg] 913,6
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Wędlina połówkowa miodowa drobiowa 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Marchewka mini gotowana 50 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO)	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka duszona (100g mięsa w 150g porcji) 80 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g	Banan 160 g	Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Pasta z pieczonego buraka i słonecznika 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 050,6 Białko ogółem [g] 49,1 Tłuszcz [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 132,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Glukoza [g] 10,6 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sód [mg] 695

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-21 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Salatka jarzynowa 80 g (JAJA, GORCZY) Pomidor 90 g Liść salaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)		zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (MLEKO, SELER) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g		Ser żółty Edamski light 20 g (MLEKO) Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor 90 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 006,5 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 247,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 46,9 Sód [mg] 1 468,6
	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 40 g (SOJA, GORCZY) Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 40 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)		zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina filet zapiekany 40 g Salatka jarzynowa delikatna z jogurtem naturalnym 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Liść salaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 972,3 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 251,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Glukoza [g] 4,6 Fruktoza [g] 6,4 Laktoza [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sód [mg] 1 493,5
	Dz o gr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Liść salaty 10 g Pomidor 90 g Salatka jarzynowa 80 g (JAJA, GORCZY)	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g	Salatka z makaronem razowym, brokułem w sosie czosnkowym i słonecznikiem (makaron 40g, warzywa 50g w 150g produktu) 100 g (GLUTEN, MLEKO, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Ser żółty Edamski light 20 g (MLEKO) Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Liść salaty 10 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 253,9 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 8,3 Laktoza [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sód [mg] 1 767,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-21 poniedziałek	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 60 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 150 g Ziemniaki gotowane 200 g	Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 250 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Wędlina filet zapiekany 60 g Ser żółty Edamski light 20 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 336,8 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sód [mg] 1 460,1
	Dzeci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Połędwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY) Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 60 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO)		zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 250 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 100 g (MLEKO, SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 100 g Ziemniaki gotowane 150 g	Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Edamski light 20 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 606 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 218,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 7,1 Laktoza [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 42,6 Sód [mg] 709,9
	Dzeci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta twarogowa z mlekiem i cynamonem 40 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO)		zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej duszonej (100g mięsa/50g sosu na 150g) 80 g (MLEKO, SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 50 g Ziemniaki gotowane 100 g	Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Liść salaty 10 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 073,2 Białko ogółem [g] 55,4 Tłuszcz [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 136,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Glukoza [g] 3,9 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 36,1 Sód [mg] 305,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-22 wtorek	Podstawowa Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g Liść salaty 10 g		Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)		Herbata b/cukru 250 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO)	Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g (ORZECY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 006,7 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 270,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 52 Sód [mg] 905,9
	Łatwostrawna Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Liść salaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z jajka 50 g (JAJA, MLEKO)		Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Brokuły gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Herbata b/cukru 200 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Liść salaty 5 g Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 090,6 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sód [mg] 1 041,2
	D. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JECZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży zielony 90 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g Liść salaty 10 g	Gruszka 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)	Pomidory z jogurtem 100 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 200 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Liść salaty 10 g Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO)	Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g (ORZECY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 000,1 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Glukoza [g] 13,9 Fruktoza [g] 22 Laktoza [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sód [mg] 1 274,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-22 wtorek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębową drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Pasta z pieczonej ciecierzycy 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g (SELER) Brokuły gotowane 75 g	Pomidory z jogurtem 100 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g (ORZECY)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 183,4 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 13,8 Laktoza [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 55 Sód [mg] 1 065,2
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 200 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębową drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Pasta z pieczonej ciecierzycy 30 g Liść sałaty 10 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 50 g (SELER) Brokuły gotowane 50 g	Pomidory z jogurtem 100 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 250 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Salatka owocowa z bannem, jabłkiem, truskawkami, migdałami w opakowaniu jednorazowym 100 g (ORZECY)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 602,4 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 223,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Glukoza [g] 10,1 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sód [mg] 892,8
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Herbata b/cukru 250 g Płatki owsiane na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa dębową drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Marchewka mini gotowana 50 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wiejska z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet z mięsa mielonego, parowany 50 g (JAJA, GLUT PSZ) Brokuły gotowane 50 g Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Pomidory z jogurtem 50 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 30 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Twaróg (półtusty)-plastry 30 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 045,1 Białko ogółem [g] 50,2 Tłuszcz [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 133,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 7,4 suma cukrów prostych [g] 37,3 Sód [mg] 638,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-23 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Ser żółty Edamski light 20 g (MLEKO) Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 80 g		Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Surówka Colesław z kapustą białą i marchewką 75 g (JAJA, GORCZY) Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 75 g		Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 60 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 889,4 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 246,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 41,9 Sód [mg] 1 022
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 80 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)		Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Gulasz drobiowy z kurczaka duszony (udziec z kurczaka 100g w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER) Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 150 g		Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 60 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)	Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 873,7 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 251,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 7,6 Laktoza [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 41,2 Sód [mg] 736,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-23 środa	D z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Ser żółty Edamski light 20 g (MLEKO) Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 80 g	Salatka z ogórka, cebuli i koperkiem z olejem 100 g	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Surówka Colesław z kapustą białą i marchewką 150 g (JAJA, GORCZY) Kompot owocowy b/c 250 ml	śliwka 100 g	Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 60 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 138,5 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Glukoza [g] 12,5 Fruktoza [g] 12,1 Laktoza [g] 10,4 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sód [mg] 1 298,1
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Ser żółty Edamski light 20 g (MLEKO) Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 80 g	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Surówka Colesław z kapustą białą i marchewką 75 g (JAJA, GORCZY) Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 75 g	śliwka 100 g	Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 60 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 005 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sód [mg] 1 203,5	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-23 środa	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Edamski light 20 g (MLEKO) Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 80 g		Kapuśniak z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos po chińsku z nogą trybowaną duszoną (100g mięsa na 150g potrawy) 150 g (GLUTEN, SOJA, SELER) Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 100 g	śliwka 100 g	Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 60 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść sałaty 10 g	Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 589,2 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 222 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 8,8 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sód [mg] 1 065,8
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g Galeretka drobiowa z warzywami (60g mięsa na 100g produktu) 80 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)		Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Gulasz drobiowy z kurczaka duszony (udziec z kurczaka 100g w 150g porcji) 100 g (MLEKO, SELER) Dynia gotowana z olejem rzepakowym i ziołami 50 g	Banan 150 g	Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem półtłustym (40g twarogu w 60g pasty) 60 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)	Jogurt naturalny z truskawkami w kawałku (50g owoców w 150g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 145,8 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 143,2 Błonnik pokarmowy [g] 15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 9,5 Laktoza [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 48 Sód [mg] 572,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-24 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z grochu z cebulą 60 g Marchewka mini gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kartacze z mięsem wieprzowym (15%) z olejem rzepakowym i koperkiem parowane 1szt/60g 250 g (GLUTEN, SOJA, GORCZY, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Mieszanaka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 75 g (SELER)		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Gzik z zieleciną (twaróg półtłusty) 60 g (MLEKO) Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 146,1 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sód [mg] 1 096,8
	Łatwostrawna Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Marchewka mini gotowana 90 g		Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kartacze z mięsem wieprzowym (15%) z olejem rzepakowym i koperkiem parowane 1szt/60g 250 g (GLUTEN, SOJA, GORCZY, GLUT PSZ) Marchew gotowana z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Gzik z zieleciną (twaróg półtłusty) 60 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Pomidor 100 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 127,7 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sód [mg] 1 132,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-24 czwartek	D z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z grochu z cebulą 60 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g	Surówka z marchewki i migdałami 100 g (ORZECY)	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 180 g Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 60 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść sałaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 140,3 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Glukoza [g] 12 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sód [mg] 1 529,3
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z grochu z cebulą 60 g Bulka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kartacze z mięsem wieprzowym (15%) z olejem rzepakowym i koperkiem parowane 1szt/60g 250 g (GLUTEN, SOJA, GORCZY, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść sałaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 283,9 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 326 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 10,1 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sód [mg] 1 144,6	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-24 czwartek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z grochu z cebulą 60 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 90 g Liść sałaty 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kartacze z mięsem wieprzowym (15%) z olejem rzepakowym i koperkiem parowane 1szt/60g 200 g (GLUTEN, SOJA, GORCZY, GLUT PSZ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 60 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść sałaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 768,4 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 258,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 10,8 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sód [mg] 1 172,7
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 50 g Liść sałaty 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kartacze z mięsem wieprzowym (15%) z olejem rzepakowym i koperkiem parowane 1szt/60g 150 g (GLUTEN, SOJA, GORCZY, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem rzepakowym 50 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 197,7 Białko ogółem [g] 55,1 Tłuszcz [g] 40,1 Węglowodany ogółem [g] 152,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 7,1 Laktoza [g] 9,3 suma cukrów prostych [g] 36,1 Sód [mg] 942,5
2026-09-25 piątek	Podstawowa Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Polędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO)		Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Ser żółty Edamski light 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtłusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g	śliwka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 800,2 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 221,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 36 Sód [mg] 1 600,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-25 piątek	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Pasta z jajka 50 g (JAJA, MLEKO)		Zupa ryżowa na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z ryby morszczuk parowany 100 g Sos grecki 100 g (SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Pasta warzywna z pieczonych warzyw z ziołami 40 g (SELER) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g	Koktajl bananowo-kakaowy z nutą cynamonu w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 814,9 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 268,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 1 051,1
	D.z ogr.ł.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Pasta z jajka 50 g (JAJA, MLEKO)	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filet z ryby morszczuk parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos grecki 100 g (SELER)	Koktajl bananowo-kakaowy z jogurtem i nutą cynamonu 150 g (MLEKO)	Ser żółty Edamski light 40 g (MLEKO) Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g	śliwka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 980,4 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Glukoza [g] 11,2 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 8,7 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sód [mg] 2 247
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z jajka 50 g (JAJA, MLEKO)		Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g	Koktajl bananowo-kakaowy z jogurtem i nutą cynamonu 150 g (MLEKO)	Ser żółty Edamski light 60 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Rzodkiewka 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g	śliwka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 038,9 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 268,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sód [mg] 1 702,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-25 piątek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Pasta z jajka 50 g (JAJA, MLEKO)		Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 350 ml (SELER) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g	Koktajl bananowo-kakaow y z jogurtem i nutą cynamonu 150 g (MLEKO)	Ser żółty Edamski light 60 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Rzodkiewka 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g	śliwka 100 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 551,2 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 200,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sód [mg] 1 372,8
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Pasta z jajka 50 g (JAJA, MLEKO)		Zupa ryżowa na wywarze jarzynowo-drobiow ym 200 g (SELER) Filet z ryby morszczuk parowany 50 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g Sos grecki 50 g (SELER)	Koktajl bananowo-kakaow y z jogurtem i nutą cynamonu 150 g (MLEKO)	Pasta warzywna z pieczonych warzyw z ziołami 60 g (SELER) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 987,4 Białko ogółem [g] 42,6 Tłuszcz [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 145,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 7,6 Laktoza [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 45,1 Sód [mg] 655,6
2026-09-26 sobota	Podstawowa Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Paprykarz/ 40% łosoś 60 g (RYBY)		Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z olejem 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior,ma rch.) z olejem rzepakowym 75 g (SELER)		Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 60 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO)	śliwka 150 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 009,2 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 245,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 13 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sód [mg] 1 262,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-26 sobota	Łatwostrawna Szprotawa	Platki ryżowe na mleku 2% 350 g (MLEKO) Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Liść salaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Pomidor 90 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml	Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Chleb bałnowoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO)	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 070 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 44 Sód [mg] 1 657,5
	D z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Paprykarz/ 40% łosoś 60 g (RYBY) Pomidor 90 g Liść salaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml	Salatka wiosenna z ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g	Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 60 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść salaty 5 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-26 sobota	Dzietci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z olejem 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 120 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Pasta twarogowa (półtłusta) z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO)	śliwka 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 195,3 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sód [mg] 1 423,8
	Dzietci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)		Żurek z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 100 g (SELER) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Pasta twarogowa (półtłusta) z koperkiem 40 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO)	śliwka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 533,9 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 217,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 15 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sód [mg] 1 102

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-26 sobota	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 50 g (SELER) Mieszanina królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 50 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kasza manna na gęsto na mleku 2% z musem truskawkowym (50g) 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Pasta twarogowa (półtusta) z koperkiem 30 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO)	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 013,7 Białko ogółem [g] 47 Tłuszcz [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 125,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 12 suma cukrów prostych [g] 33,4 Sód [mg] 962,2
		Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 20 g Pasta z grochu z cebulą 80 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GORCZY) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g		Wędlina kielbasa kminkowa 20 g Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Liść sałaty 10 g	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru jednorazowe opakowanie 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 811,1 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 246,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Glukoza [g] 10,6 Fruktoza [g] 12,3 Laktoza [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sód [mg] 918,3
2026-09-27 niedziela	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina kielbasa kminkowa 20 g Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Liść sałaty 5 g	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru jednorazowe opakowanie 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 844,7 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 237,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sód [mg] 826,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-27 niedziela

D z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 20 g Pasta z grochu z cebulą 60 g Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Mix sałat ze świeżymi warzywami i pestkami dyni 100 g	Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Liść sałaty 5 g	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru jednorazowe opakowanie 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Glukoza [g] 11,2 Fruktoza [g] 12,3 Laktoza [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sód [mg] 1 306,7
Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 20 g Pasta z grochu z cebulą 60 g Pomidor 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g	Banan 150 g	Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru jednorazowe opakowanie 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,3 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Glukoza [g] 13,9 Fruktoza [g] 14,7 Laktoza [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sód [mg] 1 221,4
Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 20 g Pasta z grochu z cebulą 60 g Pomidor 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g	Banan 150 g	Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Wędlina poledwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru jednorazowe opakowanie 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 578,8 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 227,3 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Glukoza [g] 13,2 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 10,9 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 1 094,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-27 niedziela	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 20 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Jajko gotowane 50 g (JAJA)		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml kalafior gotowany z olejem rzepakowym 50 g	Banan 150 g	Wędlina połówkowa Ani drobiowa z kurcząt 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Twaróg (półtusty)-plastry 40 g (MLEKO)	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru jednorazowe opakowanie 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 098,9 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 130,2 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sód [mg] 832,3
	Podstawowa Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 60 g Wędlina szynka zapiekana Bielesz 95% 20 g		Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Serek wiejski (gram) 50 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Pomidor 90 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,5 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Glukoza [g] 12,9 Fruktoza [g] 13,9 Laktoza [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sód [mg] 1 014
	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 90 g Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Wędlina szynka zapiekana Bielesz 95% 60 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Liść salaty 5 g Pomidor 90 g Serek wiejski (gram) 50 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,4 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 12,9 Laktoza [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sód [mg] 1 662,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-28 poniedziałek	D z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść sałaty 5 g Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 60 g Wędlina szynka zapiekana Bielesz 95% 20 g	Salatka z pomidora, cebuli i oleju 100 g	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem 150 g (MLEKO)	Serek wiejski (gram) 50 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 307 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Glukoza [g] 14,5 Fruktoza [g] 16,4 Laktoza [g] 7,9 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sód [mg] 1 571,9
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 60 g Wędlina szynka zapiekana Bielesz 95% 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem 150 g (MLEKO)	Serek wiejski (gram) 50 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 452,3 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Glukoza [g] 14,6 Fruktoza [g] 16,9 Laktoza [g] 17 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sód [mg] 1 189,6
	Dzeci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 50 g Wędlina szynka zapiekana Bielesz 95% 20 g		Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 200 g (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem 150 g (MLEKO)	Serek wiejski (gram) 50 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 763,2 Białko ogółem [g] 65,4 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 250,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Glukoza [g] 11,8 Fruktoza [g] 14,9 Laktoza [g] 10,3 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sód [mg] 868,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-28 poniedziałek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 50 g Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 95% 40 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 50 g (JAJA, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem 150 g (MLEKO)	Serek wiejski (gram) 50 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Pomidor 50 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 150,3 Białko ogółem [g] 47,7 Tłuszcz [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 161,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 12 Laktoza [g] 11 suma cukrów prostych [g] 38,9 Sód [mg] 750,8
	Podstawowa Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 90 g Salata liść 5 g		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g (GORCZY) Surówka z kalarepy i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Wędlina szynka gotowana Bieleśz 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Liść salaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g	Salatka z ogórka, cebuli i koperkiem i olejem pakowane w opakowanie jednorazowe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,3 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 218,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 35 Sód [mg] 832,7
	Łatwostrawna Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 150 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Wędlina szynka gotowana Bieleśz 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Liść salaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g	Salatka z ogórka, cebuli i koperkiem i olejem pakowane w opakowanie jednorazowe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 945,7 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 238,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 37,8 Sód [mg] 855,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-29 wtorek

Dz. ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 90 g	Budyń z musem truskawkowym 200 g (MLEKO)	Rosół z makaronem razowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g (GORCZY) Surówka z kalarepy i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Wędlina szynka gotowana Bieleśz 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Liść salaty 10 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g	Salatka z ogórka, cebuli i koperkiem i olejem pakowane w opakowanie jednorazowe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 065,9 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 231,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sód [mg] 1 045,8
Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Ogórek świeży zielony 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kalarepy i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g (GORCZY)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Wędlina szynka gotowana Bieleśz 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Salatka z ogórka, cebuli i koperkiem i olejem pakowane w opakowanie jednorazowe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 222,4 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 271,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sód [mg] 1 008,7
Dzeci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Ogórek świeży zielony 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kalarepy i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g (GORCZY)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (MLEKO) Wędlina szynka gotowana Bieleśz 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Salatka z ogórka, cebuli i koperkiem i olejem pakowane w opakowanie jednorazowe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 616,3 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 187 Błonnik pokarmowy [g] 17 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 8,1 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sód [mg] 920,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-29 wtorek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Platki jęczmienne na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Pomidor 50 g Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchew gotowana oprószana 50 g (GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 80 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 100 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 50 g (MLEKO) Wędlina szynka gotowana Bieleisz 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 049,9 Białko ogółem [g] 57,8 Tłuszcz [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 131,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sód [mg] 934,7
2026-09-30 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku (30g makreli, 45g twarogu) 40 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Liść salaty 10 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 90 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem rzepakowym 150 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym duszonym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ)	Pasta z zielonego groszku 60 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Pomidor 100 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 027,9 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 265,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sód [mg] 1 537	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-30 środa

Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Gulasz drobiowy z kurczaka duszony (udziec z kurczaka 100g w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanaka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (SELER)		Dżem brzoskwinowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 882,6 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 253,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 9,5 Laktoza [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sód [mg] 1 839,5
	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku (30g makreli, 45g twarogu) 60 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym duszonym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem rzepakowym 150 g	Brokuły w sosie czosnkowym ze słonecznikiem 100 g (MLEKO)	Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 460,7 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 50 Sód [mg] 1 707

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-30 środa	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta twarogowa 50 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym duszonym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem rzepakowym 150 g	Banan 160 g	Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 130,1 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Glukoza [g] 12,5 Fruktoza [g] 14,8 Laktoza [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 68 Sód [mg] 1 412,6
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 120 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym duszonym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 100 g (SELER)	Banan 160 g	Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 20 g (SOJA, MLEKO) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 706,3 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 239,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 13,2 Laktoza [g] 9,9 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sód [mg] 1 283,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-17 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-30 środa	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Marchewka mini gotowana 50 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 100 g Gulasz drobiowy duszony z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka 100g na 150g potrawy) 80 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 50 g (SELER)	Banan 160 g	Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 127 Białko ogółem [g] 56,8 Tłuszcz [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 146 Błonnik pokarmowy [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 9,8 suma cukrów prostych [g] 49 Sód [mg] 1 423,7
------------------	---	--	--	--------------------	--	---	---

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 ,