

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-09-07 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Papryka trio gotowana 90 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 95% 40 g		Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (JAJA, GLUT PSZ) 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 sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Pomidor 90 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 164,9 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Glukoza [g] 11,2 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sód [mg] 1 026
	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 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 sałaty 5 g Pomidor 90 g Serek wiejski (gram) 50 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 967,8 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 269,7 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sód [mg] 1 677,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-07 poniedziałek	Dz ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 90 g Liść sałaty 5 g Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina szynka zapiekana Bielesz 95% 40 g	Salatka z pomidora, cebuli i oleju 100 g	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g 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	Sok marchewkowo-ow ocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 249,4 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Glukoza [g] 12,8 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 7,9 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sód [mg] 1 583,9
	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 40 g Wędlina szynka zapiekana Bielesz 95% 40 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 80 g (JAJA, GLUT PSZ) 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	Sok jabłkowo-jagodowy (100% owoców) 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 342,2 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Glukoza [g] 10,8 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 17 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sód [mg] 1 186,8
	Dzied 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza manna na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 30 g Wędlina szynka zapiekana Bielesz 95% 40 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% 40 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	Sok marchewkowo-ow ocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 705,6 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 240,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 9,8 Laktoza [g] 10,3 suma cukrów prostych [g] 45 Sód [mg] 1 037,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-07 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-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 95% 40 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 50 g (JAJA, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)	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-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Pomidor 50 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 114 Białko ogółem [g] 50,9 Tłuszcz [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 154,2 Błonnik pokarmowy [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Glukoza [g] 3,9 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 11 suma cukrów prostych [g] 32,8 Sód [mg] 920,3
	Podstawowa Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLU JECZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 90 g 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 kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 150 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml		Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (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] 1 841,4 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 218,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 34 Sód [mg] 1 012,5
	Łatwostrawna Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLU JECZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 150 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (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] 1 935,4 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 238,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 37,3 Sód [mg] 700,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-08 wtorek	D z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść 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-drobiow ym 350 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g (GORCZY) Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 150 g (SELER) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (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] 1 902 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 231,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 9,7 suma cukrów prostych [g] 51 Sód [mg] 1 225,5
	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 bałnowoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiow ym 350 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 150 g (SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g (GORCZY)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść 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] 2 058,5 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 271,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 10,8 Laktoza [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sód [mg] 1 188,4
	Dziedi 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść 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-drobiow ym 200 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 100 g (SELER) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 150 g (GORCZY)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść 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] 1 492,4 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 186,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 9,8 Laktoza [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 38,6 Sód [mg] 915,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-08 wtorek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Platki jęczmienne na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLU JEĆZ) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g Chleb bałnowoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchew gotowana oprószana 50 g (GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 80 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 100 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 30 g (MLEKO) Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 30 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 030,7 Białko ogółem [g] 54,5 Tłuszcz [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 130,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 7 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sód [mg] 768,5
2026-09-09 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku (30g makreli, 45g twarogu) 40 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g 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 40 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 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 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] 2 016,6 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 263,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sód [mg] 1 202,8	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-09 środa	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z mieszanki warzywnej 40 g (SELER) Liść sałaty 5 g Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-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 Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (SELER)		Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Liść sałaty 5 g Chleb 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] [kcal] 1 838,3 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 255,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 9,8 Laktoza [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sód [mg] 1 224,3
	D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku (30g makreli, 45g twarogu) 40 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 40 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 Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-09 środa

Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z mieszanki warzywnej 40 g (SELER) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym duszonym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem rzepakowym 150 g	Banan 160 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pasta z zielonego groszku 40 g Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (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] 2 098,9 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Glukoza [g] 13 Fruktoza [g] 15,2 Laktoza [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [mg] 190,7
Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z mieszanki warzywnej 40 g (SELER) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Marchewka mini gotowana 90 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 120 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym duszonym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 100 g (SELER)	Banan 160 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Pasta z zielonego groszku 40 g Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-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] 1 643,5 Białko ogółem [g] 62,5 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 238,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Glukoza [g] 10,9 Fruktoza [g] 13,6 Laktoza [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sód [mg] 937,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-09 środa	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z mieszanki warzywnej 40 g (SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Marchewka mini gotowana 50 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 100 g Gulasz drobiowy duszony z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka 100g na 150g potrawy) 80 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 50 g (SELER)	Banan 160 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Dżem brzoskwiinowy 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] 1 039,9 Białko ogółem [g] 40,7 Tłuszcz [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 147 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sód [mg] 903,5
2026-09-10 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Serek wiejski (gram) 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Szynka wieprzowa parowana - duszona 80 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 75 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Pasta twarogowa z pietruszką 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 Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 103,3 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 268,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 19 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sód [mg] 1 236,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-10 czwartek

Łatwostrawna Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownowski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Serek wiejski (gram) 50 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Szynka wieprzowa parowana - duszona 80 g Marchew gotowana 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Chleb bałtownowski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 018,6 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 258,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sód [mg] 1 118,1
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Serek wiejski (gram) 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 80 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 045,7 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 7,1 suma cukrów prostych [g] 43 Sód [mg] 1 444,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-10 czwartek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Serek wiejski (gram) 50 g Liść sałaty 5 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałnowoski psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 200 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 80 g Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,6 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 7,6 Laktoza [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sód [mg] 1 428,2
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Herbata b/cukru 250 g Serek wiejski (gram) 50 g Liść sałaty 5 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 120 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 80 g Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 50 g Sos pieczeniowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Kisiel z jabłkiem bez cukru 150 ml	Chleb bałnowoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 598,1 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 221,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 9,8 suma cukrów prostych [g] 35 Sód [mg] 1 006

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-10 czwartek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza kuskus na mleku 2% 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g Serek wiejski (gram) 50 g Liść salaty 5 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)		Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 50 g Marchew gotowana 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Kisiel z jabłkiem bez cukru 100 ml	Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa z pietruszką 30 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 032,1 Białko ogółem [g] 55,8 Tłuszcz [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 126,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Glukoza [g] 4,1 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 28,4 Sód [mg] 645,4
	Podstawowa Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina zielonogórska drobiowa Gobarto 20 g Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 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) Liść salaty 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Szynkowa z indyka (Giż) 20 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 10 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Twarożek półtusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 60 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 873,8 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 265 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 52 Sód [mg] 870
	Łatwostrawna Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina zielonogórska drobiowa Gobarto 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Liść salaty 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z ryby morskiczuk parowany 100 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (SELER)		Szynkowa z indyka (Giż) 20 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 salaty 5 g Pomidor 80 g Gzik z zieleniną (twaróg półtusty) 60 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 907,8 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sód [mg] 1 037,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-11 piątek	Dz. ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLUT JĘCZ, GLUT ŻYT) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 55 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina zielonogórska drobiowa Gobarto 20 g Liść salaty 5 g	Salatka z pomidora, cebuli i oleju 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z ryby morszczuk parowany 100 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g	Salatka owocowa z jogurtem naturalnym z migdałami (125g owoców/150g) 150 g (MLEKO, ORZECHY)	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 5 g Pomidor 50 g Szynkowa z indyka (Giż) 20 g Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 60 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 904,3 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 255,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Glukoza [g] 10,6 Fruktoza [g] 14,4 Laktoza [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sód [mg] 1 844,1
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUT PSZ) Ogórek świeży zielony 90 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina zielonogórska drobiowa Gobarto 20 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g	Salatka owocowa z jogurtem naturalnym z migdałami (125g owoców/150g) 150 g (MLEKO, ORZECHY)	Szynkowa z indyka (Giż) 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownowski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 60 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 088,2 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 316,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 15 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sód [mg] 1 051,7
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUT PSZ) Ogórek świeży zielony 90 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Wędlina zielonogórska drobiowa Gobarto 20 g Liść salaty 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 50 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 50 g (SELER)	Salatka owocowa z jogurtem naturalnym z migdałami (125g owoców/150g) 100 g (MLEKO, ORZECHY)	Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownowski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 50 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 456,5 Białko ogółem [g] 65,6 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 215 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sód [mg] 726,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-11 piątek	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Pasta z jajka 30 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Pomidor 50 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Wędlina zielonogórska drobiowa Gobarto 20 g Liść sałaty 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z ryby morszczuk parowany 60 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 100 g Mieszanika królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 50 g (SELER) Sos jarzynowy 50 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)	Banan 120 g	Szynkowa z indyka (Giż) 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Gzik z zieleniną (twaróg półtłusty) 30 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 059,2 Białko ogółem [g] 41,8 Tłuszcz [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 161,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sód [mg] 611,3
2026-09-12 sobota	Podstawowa Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLUT JEĆZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Papryka trio gotowana 90 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Fasolka po bretońsku duszona wegetarińska 200 g (SELER, GLUT PSZ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g		Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna półtłusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszzonego 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 934,9 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 250,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 12,4 Laktoza [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sód [mg] 1 474,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-12 sobota	Łatwostrawna Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Chleb bałtnowski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Serek wiejski (gram) 50 g Pomidor 90 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka duszona (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g		Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żył 105 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 50 g (JAJA, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 779,8 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 215,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Glukoza [g] 5,5 Laktoza [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sód [mg] 1 536,8
	D.z ogr.ł.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Papryka trio gotowana 90 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Fasolka po bretońsku duszona wegetarińska 200 g (SELER, GLUT PSZ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszzonego 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek świeży zielony 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 129 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 13,6 Laktoza [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sód [mg] 1 925,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-12 sobota	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER) Naleśnik z serem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Jogurt naturalny rozlewany 150 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Jabłko 1szt 120 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 300 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 60 g (JAJA, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 962,8 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 255,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 14,5 Laktoza [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 90,9 Sód [mg] 1 640,3
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Serek wiejski (gram) 50 g Pomidor 90 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 200 ml (MLEKO, SELER) Naleśnik z serem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Jogurt naturalny rozlewany 100 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Jabłko 1szt 120 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Chleb 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) Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 50 g (JAJA, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 444,2 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 190,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sód [mg] 1 285,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-12 sobota	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Serek wiejski (gram) 50 g Pomidor 50 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Naleśnik z serem 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Jogurt naturalny rozlewany 100 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Jabłko gotowane 1szt 120 g	Budyń na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść salaty 10 g Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 40 g (JAJA, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 972,1 Białko ogółem [g] 49 Tłuszcz [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 116,6 Błonnik pokarmowy [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 11,8 Laktoza [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sód [mg] 894,6
	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina Polędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z białej fasoli 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g		Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 75 g (SELER)		Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Paszтет z indyka i gęsiny 96% indyk/ 4% gęsi 40 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 956,3 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 235,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 10,8 Laktoza [g] 9,8 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sód [mg] 1 044,5
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina Polędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta twarogowa (połtłusta) z bananem 60 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g		Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 890,6 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 235,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 10,9 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sód [mg] 420,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-13 niedziela

Dz. z ogr. i przysw. węglowodanów 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 z białej fasoli 60 g Herbata b/cukru 250 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (SELER, GLUT JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)	Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtłusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Liść sałaty 5 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 400,9 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Glukoza [g] 14,2 Fruktoza [g] 14,7 Laktoza [g] 11,4 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sód [mg] 1 214,9
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 z białej fasoli 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (SELER, GLUT JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 75 g (SELER)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 111,4 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 259,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Glukoza [g] 13,6 Fruktoza [g] 14,7 Laktoza [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sód [mg] 1 052,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-13 niedziela	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta z białej fasoli 60 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 10 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 200 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 80 g Ziemniaki gotowane 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 50 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 50 g (SELER)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 120 g (MLEKO)	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 629,3 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 188,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Glukoza [g] 12,2 Fruktoza [g] 13,5 Laktoza [g] 7,6 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sód [mg] 963,6
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pasta twarogowa (połtłusta) z bananem 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g		Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 150 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 60 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 50 g (SELER)	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 100 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Liść salaty 5 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 056,6 Białko ogółem [g] 56,5 Tłuszcz [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 126 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sód [mg] 429,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-14 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Marchewka mini gotowana 90 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)		Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowo - drobiowym z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Papryka faszerowana mięsem mielonym i warzywami parowana (50g mięsa w 250g porcji) 350 g (SELER) Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 150 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Serek wiejski (gram) 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 039,5 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 288,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sód [mg] 944,2
	Łatwostrawna Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Marchewka mini gotowana 90 g Liść salaty 5 g		Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego, parowany 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak liściasty gotowany 150 g (MLEKO) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Chleb bałtownoski psz-żyt 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Liść salaty 5 g Serek wiejski (gram) 50 g Pomidor 90 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 037,1 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 55 Sód [mg] 1 003,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-14 poniedziałek	Dz 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 Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowo - drobiowym z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego, parowany 80 g (JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 150 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Serek wiejski (gram) 50 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 Rzodkiew biała drobno tarta 90 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 997,3 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 277,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 9,4 Laktoza [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sód [mg] 1 650,5
	Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Marchewka mini gotowana 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)		Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowo - drobiowym z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Papryka faszerowana mięsem mielonym i warzywami parowana (50g mięsa w 250g porcji) 350 g (SELER) Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 150 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 150 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Serek wiejski (gram) 50 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,7 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Glukoza [g] 13,2 Fruktoza [g] 15,8 Laktoza [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 76 Sód [mg] 1 552,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-14 poniedziałek	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Marchewka mini gotowana 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)	Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowo - drobiowym z ziemniakami zabelana śmietaną 12% 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Papryka faszerowana mięsem mielonym i warzywami parowana (50g mięsa w 250g porcji) 250 g (SELER) Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 100 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 100 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Serek wiejski (gram) 50 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 salaty 5 g Pomidor 90 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 563,5 Białko ogółem [g] 62,8 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany ogółem [g] 251,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 12,9 Laktoza [g] 9,2 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sód [mg] 1 165
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Platki owsiane na mleku 2% 150 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Marchewka mini gotowana 50 g	Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowo - drobiowym z ziemniakami zabelana śmietaną 12% 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 60 g (JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Szpinak liściasty gotowany 50 g (MLEKO) Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 100 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Serek wiejski (gram) 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 Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 017,8 Białko ogółem [g] 48,6 Tłuszcz [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 140,2 Błonnik pokarmowy [g] 14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 9,2 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sód [mg] 869,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-15 wtorek	Podstawowa Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 350 g (MLEKO) Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina szynkowa Jana 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g		Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 75 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g		Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z grochu z cebulą 60 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 056 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 54 Sód [mg] 1 299,9
	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 350 g (MLEKO) Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina szynkowa Jana 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g		Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g		Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g Mozzarella mini kulki 20 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Liść sałaty 5 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 116,2 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 14,8 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 701,6
	D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Wędlina szynkowa Jana 20 g Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Salatka wiosenna z ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g	Margaryna półtusta 39% tłuszczu (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) Pasta z grochu z cebulą 60 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 010,4 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Glukoza [g] 11,9 Fruktoza [g] 16,7 Laktoza [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sód [mg] 1 522,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-15 wtorek	Dzieci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 350 g (MLEKO) Wędlina szynkowa Jana 20 g Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 75 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g	Banan 160 g	Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Rzodkiew biała drobno tarta 90 g Pasta z grochu z cebulą 60 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,8 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 359,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Glukoza [g] 12,6 Fruktoza [g] 12,7 Laktoza [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sód [mg] 1 444,3
	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 150 g (MLEKO) Wędlina szynkowa Jana 20 g Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 50 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g	Banan 160 g	Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Pasta z grochu z cebulą 50 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 649,1 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 250,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Glukoza [g] 12,5 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 7,4 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sód [mg] 1 230,5
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 2% 150 g (MLEKO) Wędlina szynkowa Jana 20 g Pasta z jajka 30 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 80 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 50 g	Banan 160 g	Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g Mozzarella mini kulki 20 g (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawki (45g) i banana (60g) w opakowaniu jednorazowym 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 147,6 Białko ogółem [g] 48,7 Tłuszcz [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 165,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Glukoza [g] 10,6 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sód [mg] 515,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-16 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa (półtusta) z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g		Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowo - drobiowym zabiłona śmietaną 12% 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (SELER)		Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g	Jogurt owocowy 1szł/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 943,9 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 229 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 7,4 Laktoza [g] 13,1 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sód [mg] 1 621
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 90 g Pasta twarogowa (półtusta) z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g		Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowo - drobiowym zabiłona śmietaną 12% 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER)		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 1szł/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 1 897 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 238,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 8,6 Laktoza [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 37,9 Sód [mg] 1 022,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-16 środa

Dz o gr.l.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Pasta twarogowa (półtusta) z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 90 g Herbata b/cukru 250 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Salatka ze świeżych warzyw ze słonecznikiem 100 g	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowo - drobiowym zabieleną śmietaną 12% 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 150 g (SELER)	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 15 g Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść salaty 5 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 306,5 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 9,8 Laktoza [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 60 Sód [mg] 1 912,2
Dzeci 10-18 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO) Pasta twarogowa (półtusta) z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g		Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowo - drobiowym zabieleną śmietaną 12% 350 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (SELER) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (SELER)	Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 60 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść salaty 10 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 192,3 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sód [mg] 1 267,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-16 środa	Dzieci 4-9 (dieta podstawowa) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 30 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Pomidor 90 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowo - drobiowym zabieleną śmietaną 12% 200 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 100 g (SELER) Mieszanaka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g (SELER)	Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Rzodkiewka 90 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 554,5 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 221,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 40 Sód [mg] 1 024,3
	Dzieci 1-3 (dieta lekkostrawna) Szprotawa	Kakao na mleku 2% bez cukru 150 ml (MLEKO) Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 20 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowo - drobiowym zabieleną śmietaną 12% 150 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 80 g (SELER) Mieszanaka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 50 g (SELER)	Budyń na mleku 2% bez cukru 100 ml (MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 5 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g	Jogurt owocowy b/cukru 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 950,2 Białko ogółem [g] 47,7 Tłuszcz [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 116,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 34,6 Sód [mg] 503,5

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 ,