

**JADŁOSPIS DEKADOWY 11-20.12.2025**

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**  
*(jadłospis może ulec zmianie)*

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<b>11.12.2025</b> <b>CZWARTEK</b> En: 2233 kcal B: 115g T: 66g, w tym nasycone kw.tł.: 29,8g W <sub>ogółem</sub> : 304,2 g w tym cukry: 63,5g Bł: 20g Sól: 6,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), filetem wędzonym z indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i ogórkiem zielonym (80g) Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa <sup>7,9</sup> (300g), Bitki wieprzowe w sosie własnym <sup>1</sup> (200g), Makaron pszenny <sup>1</sup> (70g), Mizeria z jogurtem naturalnym <sup>7</sup> (150g), Kompot owocowy (250g)	Serek homogenizowany <sup>7</sup> (150g), Herbatniki <sup>1,3,7</sup> (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), ogonówką wieprzową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i pomidorem (80g), kawa zbożowa <sup>1</sup> Inka z dodatkiem mleka <sup>7</sup> (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g), polędwicą sopocką <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i sałatą (15g)
<b>12.12.2025</b> <b>PIĄTEK</b> En: 2138 kcal B: 114g T: 75g, w tym nasycone kw.tł.: 32,9g W <sub>ogółem</sub> : 288g w tym cukry: 47,4g Bł: 29,6g Sól: 3,5g	Kanapki z bułką pszenną <sup>1</sup> (50g), chlebem razowym <sup>1</sup> (35g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), serkiem wiejskim <sup>7</sup> (200g) i marmoladą wieloowocową (25g) Kakao gotowane na mleku <sup>7</sup> (250g)	Zupa barszcz czerwony <sup>7,9</sup> (300g), Pieczony filet z morszczuka <sup>1,4</sup> (120g), Kasza bulgur <sup>1</sup> (70g), Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy <sup>7</sup> (140g), Gruszka (120g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), pastą z jaj z tuńczykiem na jogurcie <sup>3,4,7</sup> (75g) i sałatą (15g), Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g), baleronom gotowanym <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i pomidorem (40g)
<b>13.12.2025</b> <b>SOBOTA</b> En: 2213kcal B: 100,2g T: 78,5g , w tym nasycone kw.tł.:23,2g W <sub>ogółem</sub> : 285,7g w tym cukry: 72,3g Bł: 22,5g Sól: 5,2g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (10g), kielbasą szynkową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i ogórkiem świeżym (80g), Kluski lane <sup>1,3</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g), Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym <sup>1,9</sup> (300g), Pieczona ćwiartka z kurczaka <sup>1</sup> (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Marchew duszona <sup>1</sup> (150g), Kompot owocowy (250g)	Banan (180g) Maślanka naturalna <sup>7</sup> (250g)	Kanapki z bułką pszenną <sup>1</sup> (50g), chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (10g), polędwicą miodową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i pomidorem (80g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (5g), kielbasą piwną <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i sałatą (15g)
<b>14.12.2025</b> <b>NIEDZIELA</b> En: 2321 kcal B: 106,3g T: 87,6g, w tym nasycone kw.tł.: 26,1g W <sub>ogółem</sub> : 284g w tym cukry: 48,4g Bł: 22,6g Sól: 3,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (10g), pasztetem drobiowym <sup>1,6,7,9,10</sup> (50g) i pomidorem (80g) Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym <sup>7,9</sup> (300g), Karkówka duszona z pieca <sup>1</sup> (150g), Kasza gryczana biała (70g), Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy <sup>7</sup> (200g) Biszkopty <sup>1,3,7</sup> (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (10g), twarogiem z ziołami <sup>7</sup> (75g), sałatą (15g) i ogórkiem świeżym (80g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (5g), szynką wieprzową <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i ogórkiem świeżym (40g)
<b>15.12.2025</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b> En: 2235 kcal B: 96,8g T: 74,5g, w tym nasycone kw.tł.: 29,2g W <sub>ogółem</sub> : 304g w tym cukry: 40,6g Bł: 25,4g Sól: 6,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), szynką wieprzową gotowaną <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), sałatą (15g) i ogórkiem (80g) Makaron pszenny <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną <sup>1,9</sup> (300g), Klops wieprzowy pieczony <sup>1,3</sup> (150g), Ziemniaki gotowane (200g), Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy <sup>7</sup> (150g) Herbatniki <sup>1,3,7</sup> (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), sałatką z makrelą <sup>1,4,6,7,9,10</sup> (75g) i pomidorem (80g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g), baleronom gotowanym <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i ogórkiem (40g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<b>16.12.2025</b> <b>WTOREK</b> En: 2257 kcal B: 95,8g T: 77,5g, w tym nasycone kw.tł.: 27g W <sub>ogółem</sub> : 307,3g w tym cukry: 72,1g Bł: 26,5g Sól: 4,5g	Kanapki z bułką pszenną <sup>1</sup> (50g), chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), serem twarogowym <sup>7</sup> (60g) i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (25g), Kakao gotowane na mleku <sup>7</sup> (250g)	Zupa brokułowa <sup>7,9</sup> (300g) Potrawka z kurczaka <sup>1</sup> (200g), Kasza jaglana <sup>1</sup> (70g), Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa <sup>1,3,7</sup> (80g) jabłko (180g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), szynką zrazową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), ogórek zielony (80g), herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g), polędwicą sopocką (20g) i pomidorem (40g)
<b>17.12.2025</b> <b>ŚRODA</b> En: 2207 kcal B: 93,5g T: 70,3g, w tym nasycone kw.tł.: 26,6g W <sub>ogółem</sub> : 307,6g w tym cukry: 43,5g Bł: 21g Sól: 4,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), szynką z indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i pomidorem (80g) Płatki ryżowe na mleku <sup>7</sup> (300g), Kawa zbożowa <sup>1</sup> z dodatkiem mleka <sup>7</sup> (250g)	Zupa jarzynowa <sup>1,7,9</sup> (300g) Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym <sup>1,3,7</sup> (200g) Kasza pęczak <sup>1</sup> (70g) Sałata z ogórkiem i olejem (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel owocowy (200g) Biszkopty <sup>1,3,7</sup> (20g)	Kanapki z bułką pszenną <sup>1</sup> (50g), chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), pasztetem drobiowym <sup>1,6,7,9,10</sup> (50g), kiełbasą piwną <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g) i pomidorem (80g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g), szynką podlaską <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i sałatą zieloną (15g)
<b>18.12.2025</b> <b>CZWARTEK</b> En: 2254 kcal B: 101g T: 75,8g, w tym nasycone kw.tł.: 29g W <sub>ogółem</sub> : 303,7g w tym cukry: 44,5g Bł: 26,7g Sól: 6,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), kiełbasą krakowską <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i ogórkiem zielonym (80g) Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g), herbata bez cukru (250g)	Zupa koperkowa z ryżem białym <sup>7,9</sup> (300g), Gulasz z indyka <sup>1</sup> (200g), Kasza gryczana biała (70g), Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny 2%tł. <sup>7</sup> (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), schabem po żydowski <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), sałatą (15g) Kawa zbożowa <sup>1</sup> z dodatkiem mleka <sup>7</sup> (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g), jajem gotowanym <sup>3</sup> (50g) i pomidorem (40g)
<b>19.12.2025</b> <b>PIĄTEK</b> En: 2212 kcal B: 94,3g T: 81,3g, w tym nasycone kw.tł.: 38g W <sub>ogółem</sub> : 285,4g w tym cukry: 71,8g Bł: 17,4g Sól: 5,9g	Kanapki z bułką pszenną <sup>1</sup> (50g), chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), paprykarzem szczecińskim <sup>1,4,6,7,9,10</sup> (75g) i sałatą zieloną (15g) Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g), herbata bez cukru (250g)	Zupa marchwiowa <sup>9</sup> (300g) Kotlety jajeczne <sup>1,3</sup> (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria z jogurtem Naturalnym <sup>7</sup> (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir <sup>7</sup> (250g) Herbatniki <sup>1,3,7</sup> (20g)	Kanapki z bułką pszenną <sup>1</sup> (50g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), twarożkiem <sup>7</sup> z ziołami (75g) i pomidorem (80g), kakao gotowane na mleku <sup>7</sup> (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g) i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (25g)
<b>20.12.2025</b> <b>SOBOTA</b> En: 2233 kcal B: 97,1g T: 72,9g, w tym nasycone kw.tł.: 21g W <sub>ogółem</sub> : 310g w tym cukry: 52,5g Bł: 27,7g Sól: 5,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), polędwicą miodową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i ogórkiem (80g) Makaron pszenny <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g), Herbata bez cukru (250g)	Zupa ziemniaczana <sup>1,9</sup> (300g) Gulasz segedyński <sup>1</sup> (200g) Kasza bulgur <sup>1</sup> (70g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny owocowy bez dodatku cukru <sup>7</sup> (250g) Biszkopty <sup>1,3,7</sup> (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), szynką delikatesową z fileta (60g) i pomidorem (80g) Kawa zbożowa <sup>1</sup> z dodatkiem mleka <sup>7</sup> (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (5g), ogonówką wieprzową <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i sałatą (15g)

#### Alergeny:

- 1- zboża zawierające gluten
- 3- jaja i produkty pochodne
- 4- ryby i produkty pochodne
- 5- orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
- 6- soja i produkty pochodne
- 7- mleko i produkty pochodne
- 9- seler i produkty pochodne
- 10- gorczyca i produkty pochodne
- 11- nasiona sezamu i produkty pochodne

**JADŁOSPIS DEKADOWY 11-20.12.2025**

**DIETA PODSTAWOWA**

*(jadłospis może ulec zmianie)*

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<b>11.12.2025</b> <b>CZWARTEK</b> En: 2281 kcal B: 112,8g T: 74,7g, w tym nasycone kw.tł.: 32,2g W <sub>ogółem</sub> : 302,1g w tym cukry: 56g Bł: 26,5g Sól: 7g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), filetem wędzonym z indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i papryką czerwoną (80g) Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa <sup>7,9</sup> (300g), Bitki wieprzowe w sosie własnym <sup>1</sup> (200g), Makaron pszenny <sup>1</sup> (70g), Surówka z ogórka kwaszonego (150g), Kompot owocowy (250g)	Kefir 2%tł. <sup>7</sup> (250g), Herbatniki <sup>1,3,7</sup> (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), ogonówka wieprzowa <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i pomidorem (80g), kawa zbożowa <sup>1</sup> Inka z dodatkiem mleka <sup>7</sup> (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g), serkiem topionym <sup>7</sup> (25g) i rzodkiewką (15g)
<b>12.12.2025</b> <b>PIĄTEK</b> En: 2269 kcal B: 105,6g T: 76g, w tym nasycone kw.tł.: 32g W <sub>ogółem</sub> : 301,7g w tym cukry: 45g Bł: 25,8g Sól: 4,4g	Kanapki z bułką pszenną <sup>1</sup> (50g), chlebem razowym <sup>1</sup> (35g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), serkiem wiejskim <sup>7</sup> (200g) i marmoladą wieloowocową (25g) Kakao gotowane na mleku <sup>7</sup> (250g)	Zupa barszcz czerwony <sup>7,9</sup> (300g), Pierogi z kapustą i pieczarkami <sup>1</sup> (300g), Okrasa z cebulki (25g), Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny typu skyr <sup>7</sup> (140g), Gruszka (120g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), pastą z jaj z tuńczykiem i szczypiorkiem na jogurcie <sup>3,4,7</sup> (75g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g), serem gouda <sup>7</sup> (20g) i pomidorem (40g)
<b>13.12.2025</b> <b>SOBOTA</b> En: 2252 kcal B: 98g T: 88,5g, w tym nasycone kw.tł.: 30,5g W <sub>ogółem</sub> : 276,5g w tym cukry: 64g Bł: 26g Sól: 6,14g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (10g), kiełbasą szynkową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i ogórkiem świeżym (80g), Kluski lane <sup>1,3</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g), Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym <sup>1,9</sup> (300g), Pieczona ćwiartka z kurczaka <sup>1</sup> (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (150g), Kompot owocowy (250g)	Banan (180g)	Kanapki z bułką pszenną <sup>1</sup> (50g), razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (10g), serkiem topionym <sup>7</sup> (50g), polędwicą miodową <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g) i pomidorem (80g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (5g), kiełbasą piwną <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i papryką czerwoną (40g)
<b>14.12.2025</b> <b>NIEDZIELA</b> En: 2270 kcal B: 104,3g T: 83,5g, w tym nasycone kw.tł.: 25,9g W <sub>ogółem</sub> : 284,5g w tym cukry: 49,4g Bł: 26g Sól: 3,9g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (10g), pasztetem drobiowym <sup>1,6,7,9,10</sup> (50g) i pomidorem (80g) Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym <sup>7,9</sup> (300g), Karkówka duszona z pieca <sup>1</sup> (150g), Kasza gryczana biała (70g), Surówka z ogórka kiszzonego (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy <sup>7</sup> (200g) Biszkopty <sup>1,3,7</sup> (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (10g), twarożkiem z ziołami <sup>7</sup> (75g), sałatą (15g) i papryką czerwoną (80g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (5g), szynką wieprzową <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i ogórkiem świeżym (40g)
<b>15.12.2025</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b> En: 2258 kcal B: 90,9g T: 72g, w tym nasycone kw.tł.: 29,6g W <sub>ogółem</sub> : 324,3g w tym cukry: 41,5g Bł: 34g Sól: 8g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), razowym <sup>1</sup> (35g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), serdelki drobiowe <sup>1,6,7,9,10</sup> (100g) z musztardą <sup>1,10</sup> (20g) i ogórkami kiszonymi (120g) Makaron pszenny <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną <sup>1,9</sup> (300g), Fasolka po bretońsku <sup>1</sup> (200g), Ziemniaki gotowane (200g), Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy <sup>7</sup> (150g) Herbatniki <sup>1,3,7</sup> (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), sałatką z makreli <sup>1,4,6,7,9,10</sup> (75g) i pomidorem (80g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g), baleronom gotowanym <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i papryką czerwoną (40g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<b>16.12.2025</b> <b>WTOREK</b> En: 2242 kcal B: 102,8g T: 77,65g, w tym nasycone kw.tł.: 25,6g W <sub>ogółem</sub> : 298,3g w tym cukry: 58,3g Bł: 27,6g Sól: 4g	Kanapki z bułką pszenną <sup>1</sup> (50g), chlebem razowym <sup>1</sup> (35g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), serem twarogowym <sup>7</sup> (60g) i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (25g), Kakao gotowane na mleku <sup>7</sup> (250g)	Zupa brokułowa <sup>7,9</sup> (300g) Siekane kotlety z piersi kurczaka <sup>1,3</sup> (150g), Kasza jaglana <sup>1</sup> (70g), Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa <sup>1,3,7</sup> (80g) Mandarynka (65g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), szynką zrazową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), ogórek zielony (80g), herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i papryką czerwoną (40g)
<b>17.12.2025</b> <b>ŚRODA</b> En: 2237 kcal B: 91,9g T: 73,8g, w tym nasycone kw.tł.: 27,8g W <sub>ogółem</sub> : 313,3g w tym cukry: 55,2g Bł: 32,8g Sól: 5,1g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), szynką z indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i pomidorem (80g) Płatki ryżowe na mleku <sup>7</sup> (300g), Kawa zbożowa <sup>1</sup> z dodatkiem mleka <sup>7</sup> (250g)	Zupa jarzynowa <sup>1,7,9</sup> (300g) Papryka faszerowana mięsem mielonym i ryżem <sup>1</sup> (200g) Ziemniaki opiekane (200g) (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel owocowy (200g)	Kanapki z bułką grahamką <sup>1</sup> (80g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), pasztetem drobiowym <sup>1,6,7,9,10</sup> (50g) i ogórkami kiszonymi (120g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g), szynką podlaską <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g), serem gouda <sup>7</sup> (20g) i sałatą zieloną (15g)
<b>18.12.2025</b> <b>CZWARTEK</b> En: 2273 kcal B: 107 g T: 72,9g, w tym nasycone kw.tł.: 28,5g W <sub>ogółem</sub> : 311g w tym cukry: 60g Bł: 32g Sól: 6,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), kiełbasą krakowską <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i papryką czerwoną (80g) Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g), herbata bez cukru (250g)	Zupa koperkowa z ryżem białym <sup>7,9</sup> (300g), Pieczone roladki z indyka z serkiem topionym <sup>7</sup> i suszonymi pomidorami <sup>1</sup> (150g), Kluski śląskie <sup>1,3</sup> (200g), Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny 2%tł. <sup>7</sup> (150g) Gruszka (120g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), schabem po żydowsku <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), sałatą (15g) i pomidorem (80g) Kawa zbożowa <sup>1</sup> z dodatkiem mleka <sup>7</sup> (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g), jajem gotowanym <sup>3</sup> (50g) i rzodkiewką (15g)
<b>19.12.2025</b> <b>PIĄTEK</b> En: 2283 kcal B: 100,5g T: 81g, w tym nasycone kw.tł.: 40g W <sub>ogółem</sub> : 303,7g w tym cukry: 77g Bł: 32,5g Sól: 8,4g	Kanapki z bułką grahamką <sup>1</sup> (80g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), serem gouda <sup>7</sup> (40g), sałatą zieloną (15g) i ogórkami kiszonymi (120g) Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g), herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz ukraiński <sup>1,7,9</sup> (300g) Kotlety jajeczne <sup>1,3</sup> (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z ogórka kiszzonego (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel owocowy (200g)	Kanapki z bułką pszenną <sup>1</sup> (50g), chlebem razowym <sup>1</sup> (35g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), twarozkiem <sup>7</sup> z ziołami (75g) i pomidorem (80g), kakao gotowane na mleku <sup>7</sup> (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g) i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (25g)
<b>20.12.2025</b> <b>SOBOTA</b> En: 2252 kcal B: 97,5g T: 73,6g, w tym nasycone kw.tł.: 21g W <sub>ogółem</sub> : 316g w tym cukry: 55,5g Bł: 33,7g Sól: 5,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), polędwicą miodową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i papryką czerwoną (80g) Makaron pszenny <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g), Herbata bez cukru (250g)	Zupa ziemniaczana <sup>1,9</sup> (300g) Gulasz segedyński <sup>1</sup> (200g) Kasza bulgur <sup>1</sup> (70g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny owocowy bez dodatku cukru <sup>7</sup> (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), szynką delikatesową z fileta <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i pomidorem (80g) Kawa zbożowa <sup>1</sup> z dodatkiem mleka <sup>7</sup> (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (5g), ogonówką wieprzową <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i sałatą (15g)

#### Alergeny:

- 1- zboża zawierające gluten
- 3- jaja i produkty pochodne
- 4- ryby i produkty pochodne
- 5- orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
- 6- soja i produkty pochodne
- 7- mleko i produkty pochodne
- 9- seler i produkty pochodne
- 10- gorczyca i produkty pochodne
- 11- nasiona sezamu i produkty pochodne

**JADŁOSPIS DEKADOWY 11-20.12.2025**  
**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**  
*(jadłospis może ulec zmianie)*

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<b>11.12.2025</b> <b>CZWARTEK</b> En: 2202 kcal B: 113,5g T: 73,6g, w tym nasycone kw.tł.: 28,2g W <sub>ogółem</sub> : 291g w tym cukry: 36,8g Bł: 48g Sól: 7,6g	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), filetem wędzonym z indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), serem gouda <sup>7</sup> (20g) i papryką czerwoną (80g) Kasza jaglana <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa <sup>7,9</sup> (300g), Bitki wieprzowe w sosie własnym <sup>1</sup> (200g), Makaron pełnoziarnisty <sup>1</sup> (70g), Surówka z ogórka kwaszonego (150g), Kompot owocowy (250g)	Koktajl owocowy <sup>7</sup> (250g)	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), ogonówka wieprzowa <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i pomidorem (80g), ryż brązowy na rosole <sup>9</sup> (300g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g), serkiem topionym <sup>7</sup> (25g) i rzodkiewką (15g)
<b>12.12.2025</b> <b>PIĄTEK</b> En: 2210 kcal B: 105,1g T: 72,6g, w tym nasycone kw.tł.: 27g W <sub>ogółem</sub> : 306,5g w tym cukry: 33g Bł: 46g Sól: 5,1g	Kanapki z bułką grahamką <sup>1</sup> (80g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), twarożkiem z ziołami <sup>7</sup> (60g) i papryką czerwoną (80g), herbata bez cukru (250g) Kasza gryczana na rosole <sup>9</sup> (300g)	Zupa ziemniaczana z ryżem brązowym <sup>9</sup> (300g), Pieczony filet z morszczuka <sup>1,4</sup> (120g), Kasza bulgur <sup>1</sup> (70g), Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny <sup>7</sup> (150g)	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), pastą z jaj z tuńczykiem i szczypiorkiem na jogurcie <sup>3,4,7</sup> (75g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g), płatki jęczmienne <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g), serem gouda <sup>7</sup> (20g) i pomidorem (40g)
<b>13.12.2025</b> <b>SOBOTA</b> En: 2215 kcal B: 98g T: 72,3g, w tym nasycone kw.tł.: 19,5g W <sub>ogółem</sub> : 312,7g w tym cukry: 54,4g Bł: 49g Sól: 5,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (10g), kiełbasą szynkową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i ogórkiem świeżym (80g), Kasza pęczak <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g), Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym <sup>1,9</sup> (300g), Pieczona ćwiartka z kurczaka <sup>1</sup> (150g) Kasza bugur (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g), Kompot owocowy (250g)	Banan (180g)	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (10g), polędwicą miodową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i pomidorem (80g) Kasza jaglana <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (5g), kiełbasą piwną <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i papryką czerwoną (40g)
<b>14.12.2025</b> <b>NIEDZIELA</b> En: 2225 kcal B: 103g T: 77g, w tym nasycone kw.tł.: 21,2g W <sub>ogółem</sub> : 298 g w tym cukry: 40,7g Bł: 48g Sól: 5,2g	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (10g), pasztetem drobiowym <sup>1,6,7,9,10</sup> (50g), szynką z indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g) i pomidorem (80g) Płatki owsiane <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym <sup>7,9</sup> (300g), Karkówka duszona z pieca <sup>1</sup> (150g), Kasza gryczana biała (70g), Surówka z ogórka kiszzonego (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (10g), twarożkiem z ziołami <sup>7</sup> (75g), sałatą (15g) i papryką czerwoną (80g), Płatki jęczmienne <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (5g), szynką wieprzową <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i ogórkiem świeżym (40g)
<b>15.12.2025</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b> En: 2266 kcal B: 107,5g T: 77g, w tym nasycone kw.tł.: 26,5g W <sub>ogółem</sub> : 304g w tym cukry: 26,6g Bł: 47g Sól: 7,8g	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (70g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), serdelki drobiowe <sup>1,6,7,9,10</sup> (100g) z musztardą <sup>1,10</sup> (20g) i ogórkami kiszonymi (120g) Makaron pełnoziarnisty <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną <sup>1,9</sup> (300g), Klops wieprzowy pieczony <sup>1,3</sup> (150g), Ryż brązowy (70g), Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny typu skyr <sup>7</sup> (140g)	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), sałatką z makreli <sup>1,4,6,7,9,10</sup> (75g) i pomidorem (80g) Kasza bulgur <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g), baleronom gotowanym <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i papryką czerwoną (40g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<b>16.12.2025</b> <b>WTOREK</b> En: 2192 kcal B: 106,8g T: 67,4g, w tym nasycone kw.tł.: 21,5g W <sub>ogółem</sub> : 310g w tym cukry: 48,3g Bł: 45g Sól: 5,6g	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), pastą twarogową z tuńczykiem <sup>4,7</sup> (75g) i rzodkiewką (30g), kasza gryczana biała na rosole <sup>9</sup> (300g), Herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa <sup>7,9</sup> (300g) Siekane kotlety z piersi kurczaka <sup>1,3</sup> (150g), Kasza jaglana <sup>1</sup> (70g), Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy bez dodatku cukru (250g) Mandarynka (65g)	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), szynką zrazową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), ogórek zielony (80g), Płatki owsiane <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i papryką czerwoną (40g)
<b>17.12.2025</b> <b>ŚRODA</b> En: 2205 kcal B: 95g T: 71,9g, w tym nasycone kw.tł.: 27g W <sub>ogółem</sub> : 314,5g w tym cukry: 37,1 Bł: 43,5g Sól: 4,9g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), szynką z indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i pomidorem (80g) Płatki ryżowe na mleku <sup>7</sup> (300g), Kawa zbożowa <sup>1</sup> z dodatkiem mleka <sup>7</sup> (250g)	Zupa jarzynowa <sup>1,7,9</sup> (300g) Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym <sup>1,3,7</sup> (200g) Kasza pęczak <sup>1</sup> (70g) Sałata z papryką i olejem (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanapki z bułką grahamką <sup>1</sup> (80g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), pasztetem drobiowym <sup>1,6,7,9,10</sup> (50g) i ogórkami kiszonymi (120g), Kasza jęczmienna <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g), szynką podlaską <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i sałatą zieloną (15g)
<b>18.12.2025</b> <b>CZWARTEK</b> En: 2275 kcal B: 107,3g T: 72,9g, w tym nasycone kw.tł.: 28,5g W <sub>ogółem</sub> : 312,2g w tym cukry: 60g Bł: 32g Sól: 6,6g	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), kielbasą krakowską <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i papryką czerwoną (80g) Płatki owsiane <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g), herbata bez cukru (250g)	Zupa koperkowa z ryżem brązowym <sup>7,9</sup> (300g), Gulasz z indyka <sup>1</sup> (200g), Kasza gryczana biała (70g), Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny 2%tł. <sup>7</sup> (150g) Gruszka (120g)	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), schabem po żydowsku <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), sałatą (15g) i pomidorem (80g), Kasza jaglana <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g), jajem gotowanym <sup>3</sup> (50g) i rzodkiewką (15g)
<b>19.12.2025</b> <b>PIĄTEK</b> En: 2242 kcal B: 97,7g T: 82,2g, w tym nasycone kw.tł.: 40g W <sub>ogółem</sub> : 298,8g w tym cukry: 36,5g Bł: 43g Sól: 6,9g	Kanapki z bułką grahamką <sup>1</sup> (80g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), serem gouda <sup>7</sup> (40g), sałatą zieloną (15g) i ogórkami kiszonymi (120g) Kasza pęczak <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g), herbata bez cukru (250g)	Zupa marchwiowa <sup>9</sup> (300g) Kotlety jajeczne <sup>1,3</sup> (150g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z ogórka kiszonego (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir 2%tł. <sup>7</sup> (250g)	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), twarożkiem <sup>7</sup> z ziołami (75g) i pomidorem (80g), ryż brązowy na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (5g), serkiem topionym <sup>7</sup> (25g) i rzodkiewką (15g)
<b>20.12.2025</b> <b>SOBOTA</b> En: 2186 kcal B: 97,9g T: 72g, w tym nasycone kw.tł.: 19,5g W <sub>ogółem</sub> : 309g w tym cukry: 41,2g Bł: 48g Sól: 6,7g	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), polędwicą miodową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i papryką czerwoną (80g) Makaron pełnoziarnisty <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g), Herbata bez cukru (250g)	Zupa ziemniaczana <sup>1,9</sup> (300g) Gulasz segedyński <sup>1</sup> (200g) Kasza bulgur <sup>1</sup> (70g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny owocowy bez dodatku cukru <sup>7</sup> (250g)	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g) masłem ekstra 82%tł. <sup>7</sup> (10g), szynką delikatesową z fileta <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i pomidorem (80g) Płatki jęczmienne <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną miękką 80%tł. <sup>7</sup> (5g), ogonówką wieprzową <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g), serem gouda <sup>7</sup> (20g) i sałatą (15g)

#### Alergeny:

- 1- zboża zawierające gluten
- 3- jaja i produkty pochodne
- 4- ryby i produkty pochodne
- 5- orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
- 6- soja i produkty pochodne
- 7- mleko i produkty pochodne
- 9- seler i produkty pochodne
- 10- gorczyca i produkty pochodne
- 11- nasiona sezamu i produkty pochodne