

JADŁOSPIS DEKADOWY 31.12.2025-09.01.2026

DIETA PODSTAWOWA
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
31.12.2025 ŚRODA En: 2269 kcal B: 101,6g T: 79g , w tym nasycone kw.tł.: 33,9g Wogółem: 305,3g w tym cukry: 49,9g Bł: 32g Sól: 6,8g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), serkiem topionym ⁷ (50g), sałatą (15g) i papryką (80g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa fasolowa ^{1,7,9} (300g) Sztuka mięsa w sosie własnym ¹ (150g) Gotowane ziemniaki (200g) Gotowany bukiet warzyw (150g) kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Chrupki kukurydziane (20 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i rzodkiewką (30g). Kawa zbożowa typu Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), serem żółtym gouda ⁷ (20g) i pomidorem (40g)
01.01.2026 CZWARTEK En: 2160 kcal B: 99g T: 80g , w tym nasycone kw.tł.: 21,2g Wogółem: 270,9g w tym cukry: 43,5g Bł: 27g Sól: 6,6	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem zielonym (80g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) ziemniaki gotowane (200g) surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g) Mandarynki (130g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), szynkówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (80g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (5g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą zieloną (15g)
02.01.2026 PIĄTEK En: 2235 kcal B: 90,4g T: 72,6g, w tym nasycone kw.tł.: 28,6g Wogółem: 318,5g w tym cukry: 51,8g Bł: 28,6g Sól: 5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), sałatką z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (75g) i ogórkami kiszonymi (120g) kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g), zapiekanka z makaronem pszennym, szpinakiem, suszonymi pomidorami i serem ^{1,7} (200g) surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny - Skyr ⁷ (140 g), Jabłko (180 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), pastą z jaj ³ ze szczypiorkiem (75g) i rzodkiewką (30g). Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g) i marmoladą wieloowocową (25g)
03.01.2026 SOBOTA En: 2235 kcal B: 97,2g T: 79,8g , w tym nasycone kw.tł.: 24g Wogółem: 298,7g w tym cukry: 73,7g Bł: 26,3g Sól: 5,8g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), serem żółtym gouda ⁷ (40g), sałatą (15g) i ogórkiem zielonym (80g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Gulasz z indyka ¹ (200g) kasza pęczak ¹ (70g) surówka z ogórka kiszzonego (150g) kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml) Banan (180 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (80g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (5g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (20g) i rzodkiewką (15g)
04.01.2026 NIEDZIELA En: 2182 kcal B: 102,6g T: 72g, w tym nasycone kw.tł.: 21,2g Wogółem: 292,7g w tym cukry: 40,5g Bł: 24g Sól: 6,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (80g) ryż biały na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa kasza jaglana na rosole ^{1,9} (300g) Makaron pszenny z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym ¹ (200g) gotowane brokuły (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ⁷ (150 g) Biszkopty ^{1,3,7} (20 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem zielonym (80g) Kawa zbożowa typu Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), majonezem ^{3,10} (15g), rzodkiewką (15g) i sałatą (15g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
05.01.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2139 kcal B: 92g T: 75,4g, w tym nasycone kw.tł.: 27,8g Wogółem: 289g w tym cukry: 47,6g Bł: 28g Sól: 4,7g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), twarogiem ⁷ z ziołami (75g) i papryką czerwoną (80g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa szczawiowa z jajkiem ^{1,3,7,9} (300g) Kotlet wieprzowy mielony ^{1,3,10} (120g) ziemniaki gotowane (200g) surówka z czerwonej kapusty (150g) kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (75g), sałatą (15g) i ogórkami kiszonymi (120g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
06.01.2026 WTOREK En: 2270 kcal B: 93,3g T: 75g, w tym nasycone kw.tł.: 23,2g Wogółem: 321,9g w tym cukry: 58g Bł: 34,5g Sól: 6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) gulasz wieprzowy ¹ (200g) kasza bulgur ¹ (70g) surówka z ogórka kiszzonego (150g) kompot owocowy (250g)	Mus owocowy (banan 75g/ jabłko 75g), Biszkopty ^{1,3,7} (20 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), serem topionym ⁷ (50g) i pomidorem (80g) Kawa zbożowa typu Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (5g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem zielonym (40g)
07.01.2026 ŚRODA En: 2284 kcal B: 105,6g T: 74g, w tym nasycone kw.tł.: 27,3g Wogółem: 313g w tym cukry: 62,8g Bł: 32g Sól: 9,8g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i miodem pszczelim (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa barszcz ukraiński ^{1,7,9} (300g) bitki wieprzowe w sosie słodko-kwaśnym ¹ (200g) ryż biały (70g) surówka z kiszonej kapusty (150g) kompot owocowy (250g)	Koktajl owocowy ⁷ (250ml) Biszkopty ^{1,3,7} (20 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem zielonym (80g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (40g)
08.01.2026 CZWARTEK En: 2190kcal B: 104,5g T: 71,4g, w tym nasycone kw.tł.: 32,1g Wogółem: 294,6g w tym cukry: 48,6g Bł: 30,8g Sól: 8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (80g) płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) pieczone roladki drobiowe z pieczarkami i serem żółtym ^{1,3,7} (150g) kasza jaglana ¹ (70g) gotowana marchew z groszkiem ¹ (150g) kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (40g) i papryką czerwoną (80g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (40g)
09.01.2026 PIĄTEK En: 2327 kcal B: 89,3g T: 84g, w tym nasycone kw.tł.: 28g Wogółem: 316,2g w tym cukry: Bł: 30,4g Sól: 5,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), sałatką z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (75g) i ogórkami kiszonymi (120g) płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa grochowa ^{1,7,9} (300g) Pierogi ruskie ^{1,7} (200g) okrasa z cebuli (25g) surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ⁷ (150 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), jaja gotowane ³ (100g), czwikła z chrzanem (25g) i rzodkiewką (30g). Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), serem twarogowym ⁷ (30g) i papryką czerwoną (40g)

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 31.12.2025-09.01.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
31.12.2025 ŚRODA En: 2147 kcal B: 91,5g T: 70,5g , w tym nasycone kw.tł.: 25,8g Wogółem: 296,5g w tym cukry: 43,5g Bł: 18,5g Sól: 6,5g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), kielbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa koperkowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Sztuka mięsa w sosie własnym ¹ (150g) Gotowane ziemniaki (200g) Gotowany bukiet warzyw (150g) kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Chrupki kukurydziane (20 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem zielonym (80g). Kawa zbożowa typu Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
01.01.2026 CZWARTEK En: 2167 kcal B: 100,3g T: 80g , w tym nasycone kw.tł.: 21,1g Wogółem: 267,3g w tym cukry: 31g Bł: 20,5g Sól: 6,5	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem zielonym (80g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) ziemniaki gotowane (200g) surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g) Biszkopty ^{1,3,7} (20 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), szynkową wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (80g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (5g), kielbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą zieloną (15g)
02.01.2026 PIĄTEK En: 2197 kcal B: 91,8g T: 69,3g, w tym nasycone kw.tł.: 26,8g Wogółem: 311,6g w tym cukry: 51,8g Bł: 22,8g Sól: 4,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), sałatką z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (75g) i ogórkiem zielonym (80g) kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g), zapiekanka z makaronem pszennym, szpinakiem i serem ^{1,7} (200g) surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny - Skyr ⁷ (140 g), Jabłko pieczone (180 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), pastą z jaj ³ na jogurcie naturalnym ^{7,10} (75g) i sałatą (15g). Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g) i marmoladą wieloowocową (25g)
03.01.2026 SOBOTA En: 2262 kcal B: 104,6g T: 69,1g , w tym nasycone kw.tł.: 20,4g Wogółem: 321,6g w tym cukry: 78,1g Bł: 26,3g Sól: 5,1g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (75g), sałatą (15g) i ogórkiem zielonym (80g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Gulasz z indyka ¹ (200g) kasza pęczak ¹ (70g) gotowana fasolka szparagowa (150g) kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml) Banan (180 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), kielbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (80g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (5g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem zielonym (40g)
04.01.2026 NIEDZIELA En: 2201 kcal B: 103,4g T: 72g, w tym nasycone kw.tł.: 21,2g Wogółem: 293,8g w tym cukry: 51,7g Bł: 19,8g Sól: 6,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (80g) ryż biały na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa kasza jagłana na rosole ^{1,9} (300g) Makaron pszenny z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym ¹ (200g) gotowane brokuły (150g) kompot owocowy (250g)	budyń waniliowy ⁷ (200 g) Biszkopty ^{1,3,7} (20 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem zielonym (80g) Kawa zbożowa typu Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g) i sałatą (15g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
05.01.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2228 kcal B: 96,3g T: 70g, w tym nasycone kw.tł.: 28g Wogółem: 314,3g w tym cukry: 62,8g Bł: 21,7g Sól: 3,5g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (75g) i miodem pszczelim (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa ziemniaczana z zacierką ^{1,3,7,9} (300g) gałka wieprzowa w sosie koperkowym ^{1,3,10} (200g) ziemniaki gotowane (200g) marchew oprószana ¹ (150g) kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g), jogurt naturalny 2%tł. ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), polędwicą miodową ^{1,6,7,9,10} (40g), sałatą (15g) i pomidorem (80g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
06.01.2026 WTOREK En: 2259 kcal B: 107,4g T: 66,3g, w tym nasycone kw.tł.: 20g Wogółem: 321,2g w tym cukry: 58g Bł: 28g Sól: 4,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) gulasz wieprzowy ¹ (200g) kasza bulgur ¹ (70g) mizeria z jogurtem naturalnym ⁷ (150g) kompot owocowy (250g)	Mus owocowy (banan 75g/ jabłko 75g), Biszkopty ^{1,3,7} (20 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i pomidorem (80g) Kawa zbożowa typu Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (5g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem zielonym (40g)
07.01.2026 ŚRODA En: 2213 kcal B: 101,1g T: 72,2g, w tym nasycone kw.tł.: 29,7g Wogółem: 297,7g w tym cukry: 57,9g Bł: 16,3g Sól: 9,5g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i miodem pszczelim (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa ziemniaczana ⁹ (300g) bitki wieprzowe w sosie własnym ¹ (200g) ryż biały (70g) gotowana fasolka szparagowa (150g) kompot owocowy (250g)	serek homogenizowany ⁷ (150g) Biszkopty ^{1,3,7} (20 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem zielonym (80g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (40g)
08.01.2026 CZWARTEK En: 2238kcal B: 96,9g T: 77,2g, w tym nasycone kw.tł.: 26,1g Wogółem: 301,2g w tym cukry: 44,8g Bł: 24,2g Sól: 6,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (80g) płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3,9} (300g) potrawka z kurczaka ¹ (150g) kasza jaglana ¹ (70g) gotowana marchew z groszkiem ¹ (150g) kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem zielonym (40g)
09.01.2026 PIĄTEK En: 2191 kcal B: 82g T: 78,3g, w tym nasycone kw.tł.: 27,7g Wogółem: 298,2g w tym cukry: Bł: 20,8g Sól: 4,9g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), sałatką z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (75g) i ogórkiem zielonym (80g) płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa marchwiowa ^{1,9} (300g) Pierogi ruskie ^{1,7} (200g) surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ⁷ (150 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), jaja gotowane ³ (100g) i pomidor (80g). Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), serem twarogowym ⁷ (30g) i marmoladą wieloowocową (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 31.12.2025-09.01.2026
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
31.12.2025 ŚRODA En: 2205 kcal B: 101g T: 73,4g , w tym nasycone kw.tł.: 29,5g Wogółem: 302,2g w tym cukry: 32,7g Bł: 41g Sól: 6,4g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), serkiem topionym ⁷ (50g), sałatą (15g) i papryką (80g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa fasolowa ^{1,7,9} (300g) Sztuka mięsa w sosie własnym ¹ (150g) Kasza gryczana biała (70g) Gotowany bukiet warzyw (150g) kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i rzodkiewką (30g) ryż brązowy na rosole ⁹ (300g), herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), serem żółtym gouda ⁷ (20g) i pomidorem (40g)
01.01.2026 CZWARTEK En: 2245 kcal B: 101,6g T: 76,7g , w tym nasycone kw.tł.: 17,4g Wogółem: 306g w tym cukry: 51,6g Bł: 47g Sól: 7,5g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem zielonym (80g) Kasza jęczmienna na rosole (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) ryż brązowy (70g) surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g) Mandarynki (130g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), szynkową wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (80g) płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (5g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą zieloną (15g)
02.01.2026 PIĄTEK En: 2238 kcal B: 93,8g T: 74,6g, w tym nasycone kw.tł.: 24,7g Wogółem: 317,6g w tym cukry: 43,3g Bł: 47g Sól: 5,5g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), sałatką z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (75g) i ogórkami kiszonymi (120g) kasza bulgur ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g), zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym, szpinakiem, suszonymi pomidorami i serem ^{1,7} (200g) surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny - Skyr ⁷ (140 g), Jabłko (180 g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), pastą z jaj ³ ze szczypiorkiem (75g) i rzodkiewką (30g). Kasza gryczana palona na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), hummusem orientalnym (25g) i sałatą zieloną (15g)
03.01.2026 SOBOTA En: 2219 kcal B: 101,9g T: 78,2g , w tym nasycone kw.tł.: 21,5g Wogółem: 297,9g w tym cukry: 44,76g Bł: 42g Sól: 6,7g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), serem żółtym gouda ⁷ (40g), sałatą (15g) i ogórkiem zielonym (80g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym ^{1,7,9} (300g) Gulasz z indyka ¹ (200g) kasza pęczak ¹ (70g) surówka z ogórka kiszzonego (150g) kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml) Mandarynki (130 g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (80g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (5g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (20g) i rzodkiewką (15g)
04.01.2026 NIEDZIELA En: 2180 kcal B: 106,7g T: 69,4g, w tym nasycone kw.tł.: 23,3g Wogółem: 301,8g w tym cukry: 45,5g Bł: 46g Sól: 8g	Kanapki z chlebem , razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), serem topionym ⁷ (50g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą zieloną (15g) i pomidorem (80g) ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa kasza jaglana na rosole ^{1,9} (300g) Makaron pełnoziarnisty z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym ¹ (200g) gotowane brokuły (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ⁷ (150 g) jabłko (180 g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem zielonym (80g) Kasza gryczana palona na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), ćwikłą z chrzanem (15g), rzodkiewką (15g) i sałatą (15g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
05.01.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2216 kcal B: 104,9g T: 64,9g, w tym nasycone kw.tł.: 25,1g Wogółem: 320,6g w tym cukry: 48,5g Bł: 46g Sól: 6,4g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), twarożkiem ⁷ z ziołami (75g) i papryką czerwoną (80g) płatki jęczmienne ¹ na rosale ⁹ (300g), herbata bez cukru (250g)	Zupa szczawiowa z jajkiem ^{1,3,7,9} (300g) gałka wieprzowa w sosie koperkowym ^{1,3,10} (120g) kasza gryczana biała (70g) surówka z czerwonej kapusty (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (75g), sałatą (15g) i ogórkami kiszonymi (120g) kasza jęczmienna ¹ na rosale ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), balerone ^{1,6,7,9,10} gotowanym ^{1,6,7,9,10} (20g) i papryką czerwoną (40g)
06.01.2026 WTOREK En: 2240 kcal B: 101g T: 77,8g, w tym nasycone kw.tł.: 24,5g Wogółem: 307,5g w tym cukry: 32,6g Bł: 47g Sól: 7g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosale ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem brązowym ^{1,7,9} (300g) gulasz wieprzowy ¹ (200g) kasza bulgur ¹ (70g) surówka z ogórka kiszzonego (150g) kompot owocowy (250g)	kefir 2%tł. ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), serem topionym ⁷ (50g) i pomidorem (80g) Kasza pęczak ¹ na rosale ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (5g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem zielonym (40g)
07.01.2026 ŚRODA En: 2301 kcal B: 110g T: 77g, w tym nasycone kw.tł.: 25,5g Wogółem: 313g w tym cukry: 47g Bł: 45g Sól: 9,8g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), pastą twarogową z suszonymi pomidorami ⁷ (75g) i papryką czerwoną (80g) płatki owsiane ¹ na rosale ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa ziemniaczana ^{7,9} (300g) bitki wieprzowe w sosie słodko-kwaśnym ¹ (200g) ryż brązowy (70g) surówka z kiszzonej kapusty (150g) kompot owocowy (250g)	Koktajl owocowy ⁷ (250ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem zielonym (80g), kasza jaglana ¹ na rosale ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (40g)
08.01.2026 CZWARTEK En: 2160kcal B: 105,9g T: 69g, w tym nasycone kw.tł.: 32,5g Wogółem: 295,7g w tym cukry: 45,2g Bł: 42,8g Sól: 8,3g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), serem topionym ⁷ (25g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (80g) kasza pęczak ¹ na rosale ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) pieczone roladki drobiowe z pieczarkami i serem żółtym ^{1,3,7} (150g) kasza jaglana ¹ (70g) gotowany brokuł (150g) kompot owocowy (250g)	jabłko (180g)	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (40g) i papryką czerwoną (80g), płatki owsiane ¹ na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (40g)
09.01.2026 PIĄTEK En: 2286 kcal B: 88,7g T: 76,3g, w tym nasycone kw.tł.: 25g Wogółem: 333g w tym cukry: 32,8g Bł: 48g Sól: 553g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), sałatką z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (75g) i ogórkami kiszonymi (120g) kasza jęczmienna ¹ na rosale ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa grochowa ^{1,7,9} (300g) Pierogi ruskie z maki pełnoziarnistej ^{1,7} (200g) surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ⁷ (150 g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), jaja gotowane ³ (100g), ćwikła z chrzanem (25g) i rzodkiewką (30g) kasza pęczak ¹ na rosale ⁹ (300g), Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g),serem twarogowym ⁷ (30g) i papryką czerwoną (40g)

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