

JADŁOSPIS DEKADOWY 20-29.01.2026

DIETA PODSTAWOWA

(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
20.01.2026 WTOREK En: 2331 kcal B: 106,6g T: 91,5g , w tym nasycone kw.tł.: 38,7g W _{ogółem} : 280,9g w tym cukry: 88,5g Bł: 22g Sól: 4,1g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i marmoladą (25g) kakao gotowane na mleku ⁷ (250g) jabłko (180g)	Zupa porowa z klopsikami wieprzowymi ^{1,3,7,9} (300g) naleśniki a'la gyros z kurczakiem pieczarkami, serem żółtym i papryką ^{1,3,7} (300g) sos czosnkowy ^{1,7} (25g) kompot owocowy (250g)	Banan (180 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g). szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (40g), serem żółtym ⁷ (20g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Naleśniki z dżemem ^{1,3,7} (100g)
21.01.2026 ŚRODA En: 2318 kcal B: 112,4g T: 78,8g , w tym nasycone kw.tł.: 28,4g W _{ogółem} : 307g w tym cukry: 48,8g Bł: 33,6g Sól: 5,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem zielonym (100g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa pieczarkowa ^{1,7,9} (300g) pieczone roladki wieprzowe z ogórkiem kiszonym ¹ (200g) Kopytka ziemniaczane ^{1,3} (200g) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka (150g) kompot owocowy (250g)	Biszkopty ^{1,3,7} (20 g) Mus owocowy (gruszka 75g, jabłko 75g, masło 5g, cynamon)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g), jajkiem gotowanym ³ (50g), chrzanem (25g), rzodkiewką (30g) i sałatą (15g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), szynką delikatesową ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
22.01.2026 CZWARTEK En: 2258 kcal B: 90,8g T: 75g , w tym nasycone kw.tł.: 24,5g W _{ogółem} : 321,5g w tym cukry: 54,5g Bł: 34,6g Sól: 10,9g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i papryką czerwoną (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa grochowa ^{1,7,9} (300g) bitki wieprzowe w sosie własnym ¹ (150g) kluski śląskie ¹ (200g) buraczki zasmażane ¹ (150g) kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), pastą z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (75g) i ogórkiem kiszonym (120) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
23.01.2026 PIĄTEK En: 2243 kcal B: 101g T: 76,5g, w tym nasycone kw.tł.: 30,2g W _{ogółem} : 301,8g w tym cukry: 52,1g Bł: 30g Sól: 5,8g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (75g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) serek homogenizowany ⁷ (150g) Kasza jęczmienna ¹ na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym ⁹ (300g), kotlety ziemniaczane ^{1,3} (200g) sos pieczarkowy ^{1,7} (25g) surówka z kiszonej kapusty (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny – Skyr ⁷ (140 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), pastą z jaj na jogurcie ze szczypiorkiem ^{3,7} (50g), serem żółtym ⁷ (20g) i rzodkiewką (30g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,7,9,10} (35g) i ogórkiem kwaszonym (60g)
24.01.2026 SOBOTA En: 2331 kcal B: 100,7g T: 86g , w tym nasycone kw.tł.: 26,2g W _{ogółem} : 302,7g w tym cukry: 53,5g Bł: 29,4g Sól: 7,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ¹ (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) ryż biały (70g) surówka z białej kapusty (150g) kompot owocowy (250g)	Koktajl owocowy ⁷ (250ml)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (40g), serem topionym ⁷ (50g) i pomidorem (100g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (5g) i marmoladą wieloowocową (25g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
25.01.2026 NIEDZIELA En: 2292 kcal B: 103,5g T: 83,5g, w tym nasycone kw.tł.: 23,3g W _{ogółem} : 295,6g w tym cukry: 56g Bł: 29g Sól: 5,7g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (20g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g) i pomidorem (100g) Kasza jaglana ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (200g) kasza bulgur ¹ (70g) sałata masłowa z ogórkiem i olejem (150g) kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (80g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
26.01.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2284 kcal B: 100,3g T: 87,7g, w tym nasycone kw.tł.: 30,2g W _{ogółem} : 291g w tym cukry: 63,5g Bł: 36g Sól: 5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (40g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką czerwoną (100g) Kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa z białej kapusty ⁹ (300g) Pieczone roladki z indyka z pieczarkami ^{1,3} (200g) ziemniaki opiekane (200g) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka (150g) kompot owocowy (250g)	Jabłko (180 g)	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), pasta twarogowa z tuńczykiem ^{4,7} (75g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) kawa zbożowa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i ogórkiem kiszonym (60g)
27.01.2026 WTOREK En: 2306 kcal B: 102g T: 87,8g, w tym nasycone kw.tł.: 33,7g W _{ogółem} : 288,2g w tym cukry: 56,1g Bł: 28g Sól: 8,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), serem topionym ⁷ (50g), szynką delikatesową z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Płatki kukurydżiane na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{7,9} (300g) Smażony kotlet schabowy ^{1,3} (150g) ziemniaki gotowane (200g) surówka z buraków na zimno (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), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (40g), jajkiem gotowanym ³ (50g) z ćwikłą z chrzanem (25g) i ogórkiem zielonym (100g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), polędwicą z indyka ^{1,6,7,9,10} (20g) i papryką czerwoną (50g)
28.01.2026 ŚRODA En: 2351 kcal B: 94,7g T: 80,5g, w tym nasycone kw.tł.: 29,6g W _{ogółem} : 326,6g w tym cukry: 51,3g Bł: 30,3g Sól: 7,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem kiszonym (120g) Kasza jaglana ¹ na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,9} (300g) gulasz wieprzowy ¹ (200g) ryż biały (70g) surówka z kiszonej kapusty (150g) kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml) Biskopcy ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), pastą z jaj ³ (75g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g) i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (25g)
29.01.2026 CZWARTEK En: 2280 kcal B: 93,3g T: 81,9g, w tym nasycone kw.tł.: 31,9g W _{ogółem} : 303,7g w tym cukry: 51,1g Bł: 23,7g Sól: 5,3g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (40g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem (100g) Zacierka ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) kawa zbożowa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa szczawiowa z jajkiem ^{3,7,9} (300g) pierogi z mięsem wieprzowym ¹ (300g) okrasa z cebuli (25g) surówka z białej kapusty (150g) kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Chrupki kukurydżiane (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), pasztetem podlaskim ^{1,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem kiszonym (60g)

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 20-29.01.2026
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
20.01.2026 WTOREK En: 2400 kcal B: 112g T: 91,5g , w tym nasycone kw.tł.: 29,3g W _{ogółem} : 303g w tym cukry: 50g Bł: 46g Sól: 5,3g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), pastą twarogową z tuńczykiem ^{3,4,7} (75g) i rzodkiewką (30g) Kasza gryczana na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa porowa z klopsikami wieprzowymi ^{1,3,7,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), hummusem orientalnym (25g) i papryką czerwoną (50g)
21.01.2026 ŚRODA En: 2328 kcal B: 125g T: 81g , w tym nasycone kw.tł.: 28,9g W _{ogółem} : 293,7g w tym cukry: 37g Bł: 48g Sól: 6,5g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem zielonym (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa pieczarkowa ^{1,7,9} (300g) pieczone roladki wieprzowe z ogórkiem kiszonym ^{1,3} (200g) Kasza gryczana palona (70g) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka (150g) kompot owocowy (250g)	Koktajl owocowy na maślanie bez cukru ⁷ (250ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g), jajkiem gotowanym ³ (50g), chrzanem (25g), rzodkiewką (30g) i sałatą (15g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), szynką delikatesową ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
22.01.2026 CZWARTEK En: 2185 kcal B: 93,6g T: 73,6g , w tym nasycone kw.tł.: 25,4g W _{ogółem} : 303,3g w tym cukry: 45,4g Bł: 43g Sól: 12,2g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i papryką czerwoną (100g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa marchwiowa ^{1,9} (300g) bitki wieprzowe w sosie własnym ¹ (150g) makaron pełnoziarnisty ¹ (70g) surówka z ogórka kiszzonego (150g) kompot owocowy (250g)	Gruszka (120g) Jogurt naturalny ⁷ (150g)	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), pastą z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (75g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem kiszonym (120g) Płatki jęczmiennie ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
23.01.2026 PIĄTEK En: 2295 kcal B: 108,8g T: 73g , w tym nasycone kw.tł.: 25g W _{ogółem} : 322,8g w tym cukry: 35,8g Bł: 45g Sól: 6,1g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), twarogiem z ziołami ⁷ (75g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) Kasza jęczmienna ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem brązowym ^{7,9} (300g), Gałka rybna w sosie pietruszkowym ^{1,3,4,7} (200g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) surówka z kiszonej kapusty (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny – Skyr ⁷ (140 g) Mandarynki (130g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), pastą z jaj na jogurcie ze szczypiorkiem ^{3,7} (50g), serem żółtym ⁷ (20g) i rzodkiewką (30g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (35g) i ogórkiem kwaszonym (60g)
24.01.2026 SOBOTA En: 2326 kcal B: 106,6g T: 87,8g , w tym nasycone kw.tł.: 25,1g W _{ogółem} : 298,8g w tym cukry: 36,6g Bł: 48g Sól: 7,4g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (40g), serem topionym ⁷ (50g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Kasza bułgur ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym ¹ (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) ryż brązowy (70g) surówka z białej kapusty (150g) kompot owocowy (250g)	Kefir naturalny ⁷ (250ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza jęczmienna ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i papryką (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
25.01.2026 NIEDZIELA En: 2253 kcal B: 96,3g T: 79,3g, w tym nasycone kw.tł.: 18g W _{ogółem} : 311,5g w tym cukry: 42,6g Bł: 46g Sól: 5,9g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), serem gouda ⁷ (20g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g) i pomidorem (100g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym ^{7,9} (300g) Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (200g) kasza bulgur ¹ (70g) sałata masłowa z ogórkiem i olejem (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem razowym (105g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), kiełbasą piwną (60g), pastą z fasoli (25g) i papryką czerwoną (80g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł} (5g), polędwicą sopocką (20g) i ogórkiem (50g)
26.01.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2194 kcal B: 100,2g T: 73g, w tym nasycone kw.tł.: 25,4g W _{ogółem} : 304,5g w tym cukry: 47,4g Bł: 46g Sól: 5,7g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł} . ⁷ (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (40g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką czerwoną (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa z białej kapusty ⁹ (300g) Pieczone roladki z indyka z pieczarkami ^{1,3} (200g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka (150g) kompot owocowy (250g)	Jabłko (180 g)	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł} . ⁷ (10g), pasta twarogowa z tuńczykiem ^{4,7} (75g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł} . ⁷ (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i ogórkiem kiszonym (60g)
27.01.2026 WTOREK En: 2254 kcal B: 116,7g T: 76,4g, w tym nasycone kw.tł.: 31,2g W _{ogółem} : 293,6g w tym cukry: 42,2g Bł: 44g Sól: 8,2g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł} . ⁷ (10g), serem topionym ⁷ (50g), szynką delikatesową z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{7,9} (300g) Schab wieprzowy pieczony w kawałku (150g) Sos pieczeniowy (25g) Kasza pęczak ¹ (70g) surówka z pomidorów (150g) kompot owocowy (250g)	Koktajl owocowy na maślanec ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł} . ⁷ (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (40g), jajkiem gotowanym ³ (50g) z ćwikłą z chrzanem (25g) i ogórkiem zielonym (100g) Kasza gryczana na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł} . ⁷ (5g), polędwica z indyka ^{1,6,7,9,10} (20g) i papryką czerwoną (50g)
28.01.2026 ŚRODA En: 2266 kcal B: 94,3g T: 80,4g, w tym nasycone kw.tł.: 27g W _{ogółem} : 313g w tym cukry: 36g Bł: 46g Sól: 7,5g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł} . ⁷ (10g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem kiszonym (120g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,9} (300g) gulasz wieprzowy ¹ (200g) ryż brązowy (70g) surówka z kiszonej kapusty (150g) kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml)	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł} . ⁷ (10g), pastą z jaj ^{3,7} (50g), szynką miódową ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł} . ⁷ (5g) hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i papryką czerwoną (50g)
29.01.2026 CZWARTEK En: 2232 kcal B: 102g T: 67g, w tym nasycone kw.tł.: 25,9g W _{ogółem} : 322,4g w tym cukry: 55,1g Bł: 45g Sól: 6,3g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł} . ⁷ (10g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (40g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem (100g) Kasza bulgur ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa szczawiowa z jajkiem ^{3,7,9} (300g) Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (150g) Kasza gryczana biała (70g) surówka z białej kapusty (150g) kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł} . ⁷ (10g), pasztetem podlaskim ^{1,6,7,9,10} (50g), pierś miódowa ^{1,6,7,9,10} (40g) i papryką czerwoną (100g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł} . ⁷ (5g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem kiszonym (60g)

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 20-29.01.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA

(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
20.01.2026 WTOREK En: 2288 kcal B: 101,6g T: 81g , w tym nasycone kw.tł.: 29,5g W _{ogółem} : 299,7g w tym cukry: 74g Bł: 23,5g Sól: 3,5g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra ⁷ 82%tł. (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i marmoladą (25g) kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa porowa z klopsikami wieprzowymi ^{1,3,7,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) kompot owocowy (250g)	Banan (180 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g). szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Naleśnik z dżemem ^{1,3,7} (100g)
21.01.2026 ŚRODA En: 2236 kcal B: 103,2g T: 67,8g , w tym nasycone kw.tł.: 24,8g W _{ogółem} : 315,7g w tym cukry: 46,4g Bł: 25,5g Sól: 5,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem zielonym (100g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa koperkowa z ryżem białym ^{1,9} (300g) Schab duszony w sosie własnym ¹ (120g) Kopytka ziemniaczane ^{1,3} (200g) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka (150g) kompot owocowy (250g)	Biskopiy ^{1,3,7} (20 g) Mus owocowy (gruszka 75g, jabłko 75g, masło 5g, cynamon)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g), jajkiem gotowanym ³ (50g) i sałatą (15g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), szynką delikatesową ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
22.01.2026 CZWARTEK En: 2191 kcal B: 93,4g T: 70g , w tym nasycone kw.tł.: 26,8g W _{ogółem} : 307,6g w tym cukry: 55,6g Bł: 23,7g Sól: 8,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa marchwiowa ^{1,9} (300g) bitki wieprzowe w sosie własnym ¹ (150g) kluski śląskie ¹ (200g) surówka z buraków i jabłka (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), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem zielonym (100g) Jogurt owocowy ⁷ (150g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
23.01.2026 PIĄTEK En: 2347 kcal B: 106,4g T: 69g, w tym nasycone kw.tł.: 27,7g W _{ogółem} : 338,6g w tym cukry: 90,6g Bł: 25g Sól: 3,2g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł. (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (75g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) serek homogenizowany ⁷ (150g) Kasza jęczmienna ¹ na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym ^{1,9} (300g), Gałka rybna w sosie pietruszkowym ^{1,3,4,7} (200g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Brokuł gotowany na parze (150g) kompot owocowy (250g)	Kisiel owocowy (200g) Gruszka pieczona (120g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), pastą z jaj na jogurcie ^{3,7} (75g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) herbata bez cukru (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g) Jogurt naturalny ⁷ (150g)
24.01.2026 SOBOTA En: 2275 kcal B: 105,7 g T: 72,8g , w tym nasycone kw.tł.: 19,4g W _{ogółem} : 311,5g w tym cukry: 49,5g Bł: 26,8g Sól: 7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) ryż biały (70g) gotowany kalafior (150g) kompot owocowy (250g)	Koktajl owocowy ⁷ (250ml) Chrupki kukurydziane (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (40g), jajkiem na twardo ³ (50g) i pomidorem (100g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (5g) i marmoladą wieloowocową (25g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
25.01.2026 NIEDZIELA En: 2268 kcal B: 106,2g T: 74g, w tym nasycone kw.tł.: 21,9g W _{ogółem} : 304,8g w tym cukry: 52,6g Bł: 23g Sól: 3,8g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), margaryną miękką 80% ^{1,7} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g) i pomidorem (100g) Kasza jaglana ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ⁹ (300g) Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (200g) kasza bulgur ¹ (70g) sałata masłowa z ogórkiem i olejem (150g) kompot owocowy (250g) Sól: 3,8g	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Biszkopty ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{1,7} (10g), twarogiem z ziołami ⁷ (60g) i sałatą (15g) Jogurt owocowy ⁷ (150g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{1,7} (5g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
26.01.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2239 kcal B: 104,4g T: 68g, w tym nasycone kw.tł.: 25 g W _{ogółem} : 310g w tym cukry: 54,5g Bł: 26,8g Sól: 5,2g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa manna na rosole ^{1,9} (300g) Gulasz z indyka ¹ (200g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka (150g) kompot owocowy (250g)	Ryż gotowany z jabłkiem, gruszką i cynamonem (180 g)	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (10g), pasta twarogowa z tuńczykiem na jogurcie ^{4,7} (50g), jajkiem gotowanym ³ (50g) i sałatą (15g) kawa zbożowa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (5g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
27.01.2026 WTOREK En: 2233 kcal B: 111,5g T: 68,8g, w tym nasycone kw.tł.: 25,4g W _{ogółem} : 304g w tym cukry: 71g Bł: 27g Sól: 7,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (10g), szynką delikatesową z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{7,9} (300g) Schab pieczony w kawałku z sosie pieczeniowym ¹ (150g) ziemniaki gotowane (200g) surówka z buraków na zimno (150g) kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g) Mus owocowy (jabłko 75g/banan 75g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem zielonym (100g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (5g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
28.01.2026 ŚRODA En: 2249kcal B: 93,7g T: 70g, w tym nasycone kw.tł.: 29,4g W _{ogółem} : 322,7g w tym cukry: 64,5g Bł: 23,3g Sól: 6,9g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Gruszka (120g) Kasza jaglana ¹ na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,9} (300g) gulasz wieprzowy ¹ (200g) ryż biały (70g) gotowany kalafior z dodatkiem masła ⁷ (150g) kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml) Biszkopty ^{1,3,7} (20 g)	Kanapki z bułką pszenną ¹ (80g), chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (10g), pastą z jaj ^{3,7} (75g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (5g), i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (25g)
29.01.2026 CZWARTEK En: 2295 kcal B: 111,6g T: 70g, w tym nasycone kw.tł.: 29,7g W _{ogółem} : 308,6g w tym cukry: 44g Bł: 21g Sól: 5,3g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Zacierka ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) kawa zbożowa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (150g) Kasza gryczana biała (70g) Sałata z pomidorem i olejem (150g) kompot owocowy (250g)	Kisiel owocowy (200g) Chrupki kukurydziane (20 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (10g), pierś miodowa ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) Jogurt owocowy ⁷ (150g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (5g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)

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