

JADŁOSPIS DEKADOWY 30.01-08.02.2026r.

DIETA PODSTAWOWA

(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
30.01.2026 PIĄTEK En: 2298 kcal B: 107,8g T: 77,5g , w tym nasycone kw.tł.: 28,3g W _{ogółem} : 310,8g w tym cukry: 53,8g Bł: 37g Sól: 4,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), twarogiem ⁷ z ziołami (50g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa grochowa ^{1,9} (300g) Smażony filec z morszczuka ^{1,4} (150g) gotowane ziemniaki (200g) surówka z ogórka kiszzonego (150g) kompot owocowy (150g)	bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g) mus jabłkowy z cynamonem (100g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g). pastą z jaj z tuńczykiem, szczypiorkiem i jogurtem naturalnym ^{3,4,7} (75g), sałatą 915g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), hummusem orientalnym (25g) i papryką czerwoną (50g)
31.01.2026 SOBOTA En: 2345 kcal B: 106g T: 81g, w tym nasycone kw.tł.: 24g W _{ogółem} : 316g w tym cukry: 52,5g Bł: 31g Sól: 6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), baleronem gotowanym ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkami kiszonymi (120g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) pulpety z indyka w sosie pietruszkowym ^{1,3} (200g) ryż brązowy (70g) surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i koperku (150g) kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g), jajkiem gotowanym ³ (50g), ćwikłą z chrzanem (25g), i papryką czerwoną (100g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (5g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (50g)
01.02.2026 NIEDZIELA En: 2313 kcal B: 98,2g T: 78,4g , w tym nasycone kw.tł.: 30g W _{ogółem} : 287,3g w tym cukry: 49,5g Bł: 23g Sól: 4,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Kiełbasa biała parzona z wody ^{1,6,7,9,10} (130g) sos chrzanowy ^{1,7} (25g) Kasza gryczana biała (70g) Surówka z kapusty czerwonej (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny – Skyr ¹ (140g) Mandarynki (130g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i marmoladą wieloowocową (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g) ,filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (20g) i rzodkiewką (15g)
02.02.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2250 kcal B: 98,5g T: 78,7g, w tym nasycone kw.tł.: 30g W _{ogółem} : 301g w tym cukry: 74,7g Bł: 32g Sól: 8,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkami kiszonymi (120g) Ryż biały na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{7,9} (300g) bitki wieprzowe w sosie własnym ¹ (150g) ziemniaki gotowane (200g) surówka z buraczków i jabłka (150g) kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Jabłko (180 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (40g) i pomidorem (100g) Kawa zbożowa typu Inka z dodatkiem mleka ^{1,7} (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
03.02.2026 WTOREK En: 2247 kcal B: 104,3g T: 78,5g, w tym nasycone kw.tł.: 25,4g W _{ogółem} : 295,7g w tym cukry: 69,4g Bł: 31,3g Sól: 5,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą zieloną (15g) i ogórkiem (100g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa pieczarkowa ^{7,9} (300g) Kotlet Devolay z serem żółtym ^{1,3,7} (150g) Ziemniaki opiekane (200g) Surówka z ogórka kiszzonego (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (180g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), pastą z fasoli ¹ (25g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g) , chrzanem (25g) i pomidorem (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
04.02.2026 ŚRODA En: 2277 kcal B: 98,2g T: 74,6g, w tym nasycone kw.tł.: 29,6g W _{ogółem} : 320,6g w tym cukry: 66,3g Bł: 32g Sól: 4,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ⁷ (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (60g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa koperkowa ⁹ (300g) Gołąbki wieprzowe w sosie pomidorowym ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Marchew duszona ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ⁷ (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (40g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i papryką (100g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ⁷ (5g), serem gouda ⁷ (20g), polędwicą miodową ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
05.02.2026 CZWARTEK En: 2320 kcal B: 99g T: 81,9g, w tym nasycone kw.tł.: 33g W _{ogółem} : 309g w tym cukry: 85,6g Bł: 32,8g Sól: 7,1g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ⁷ (10g), pastą z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (50g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkami kiszonymi (120g) Kasza jęczmienna ¹ na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,9} (300g) Krokiety z mięsem ^{1,3} (200g) sos czosnkowy ^{1,7} (25g) surówka z kiszzonej kapusty (150g) kompot owocowy (250g)	Banan (180 g), Jogurt naturalny 2% ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ⁷ (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Kawa zbożowa typu Inka z dodatkiem mleka ^{1,7} (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ⁷ (5g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (20g) i papryką czerwoną (50g)
06.02.2026 PIĄTEK En: 2366 kcal B: 112,6g T: 90g, w tym nasycone kw.tł.: 36,9g W _{ogółem} : 289,4g w tym cukry: 51,7g Bł: 29,6g Sól: 5,1g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ⁷ (10g), twarożkiem chrzanowym ⁷ (75g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Zacierka na mleku ^{1,3,7} (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym ^{1,9} (300g) Kotlet rybny z pieca ^{1,3,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwona kapusty (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g) Gruszka (130g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (40g), jajkiem gotowanym ³ (50g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ⁷ (5g), serem topionym ⁷ (25g) i papryką czerwoną (50g)
07.02.2026 SOBOTA En: 2277 kcal B: 103,8g T: 85,8g, w tym nasycone kw.tł.: 27,5g W _{ogółem} : 285,9g w tym cukry: 52,4g Bł: 28,7g Sól: 6,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ⁷ (10g), kiełbasa żywiecka ^{1,6,7,9,10} (60g), pomidor (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) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) kompot owocowy (250g)	Ryż biały (30g) gotowany z jabłkiem (90g), gruszką (65g) i cynamonem	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ⁷ (10g), pastą z jaj z tuńczykiem, szczypiorkiem ^{3,4,7} (75g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ⁷ (5g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (20g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem (50g)
08.02.2026 NIEDZIELA En: 2324 kcal B: 94,5g T: 83,7g, w tym nasycone kw.tł.: 26,3g W _{ogółem} : 313g w tym cukry: 46,6g Bł: 30,3g Sól: 6,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (40g), serkiem topionym ⁷ (50g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa Inka z dodatkiem mleka ^{1,7} (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,9} (300g) gulasz segedyński ¹ (200g) kasza pęczak ¹ (70g) surówka z ogórka kiszzonego (150g) kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Chrupki kukurydziane (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ⁷ (10g), hummusem orientalnym (25g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ⁷ (5g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (30g) i papryką czerwoną (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

JADŁOSPIS DEKADOWY 30.01-08.02.2026r.

DIETA ŁATWOSTRAWNA
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
30.01.2026 PIĄTEK En: 2160 kcal B: 101,9g T: 67,5g , w tym nasycone kw.tł.: 26,9g W _{ogółem} : 298,8g w tym cukry: 60g Bł: 26,2g Sól: 3,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), twarożkiem ⁷ z ziołami (75g) i pomidorem (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,9} (300g) Pieczony filet z morskczuka w ziołach ^{1,4} (150g) gotowane ziemniaki (200g) gotowany brokuł (150g) kompot owocowy (150g)	bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g) mus jabłkowy z cynamonem (100g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), jajami gotowanymi (100g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g) i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (25g)
31.01.2026 SOBOTA En: 2281 kcal B: 110g T: 62,5g, w tym nasycone kw.tł.: 21g W _{ogółem} : 331,5g w tym cukry: 73g Bł: 22,5g Sól: 5,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) pulpety z indyka w sosie pietruszkowym ^{1,3} (200g) ryż biały (70g) surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i koperku (150g) kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Herbatniki ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g), Serek homogenizowany ⁷ (150g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (5g), serem twarogowym ⁷ (20g) i pomidorem (50g)
01.02.2026 NIEDZIELA En: 2372 kcal B: 98,4g T: 83,8g , w tym nasycone kw.tł.: 30g W _{ogółem} : 288g w tym cukry: 37g Bł: 15,8g Sól: 4,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Kiełbasa biała parzona z wody ^{1,6,7,9,10} (130g) Kasza gryczana biała (70g) Gotowany bukiet warzyw (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny – Skyr ¹ (140g) Chrupki kukurydziane (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i marmoladą wieloowocową (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g) ,filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
02.02.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2231 kcal B: 101g T: 68,2g, w tym nasycone kw.tł.: 25,8g W _{ogółem} : 315,4g w tym cukry: 81,3g Bł: 25,8g Sól: 9g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą zieloną (15g) i ogórkiem (100g) Ryż biały na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{7,9} (300g) bitki wieprzowe w sosie własnym ¹ (150g) ziemniaki gotowane (200g) surówka z buraczków i jabłka (150g) kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Jabłko pieczone (180g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), jajkiem gotowanym na miękko (50g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (40g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) Kawa zbożowa typu Inka z dodatkiem mleka ^{1,7} (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
03.02.2026 WTOREK En: 2279 kcal B: 115,6g T: 65,5g, w tym nasycone kw.tł.: 24,3g W _{ogółem} : 322,7g w tym cukry: 70,9g Bł: 28g Sól: 5,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą zieloną (15g) i ogórkiem (100g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa marchwiowa ^{7,9} (300g) Filet z kurczaka z pieca w ziołach ¹ (150g) Sos koperkowy ^{1,7} (25g) Kasza bulgur ¹ (70g) Bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (180g) Jogurt naturalny 2%tł (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g) i pomidorem (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
04.02.2026 ŚRODA En: 2218 kcal B: 102,2g T: 73,6g, w tym nasycone kw.tł.: 28,5g W _{ogółem} : 300g w tym cukry: 58,3g Bł: 24,5g Sól: 4,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ⁷ (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (75g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa koperkowa ⁹ (300g) Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Marchew duszona ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Bufka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ⁷ (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ⁷ (5g), polędwicą miodową ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
05.02.2026 CZWARTEK En: 2276 kcal B: 105,8g T: 71,8g, w tym nasycone kw.tł.: 30g W _{ogółem} : 311,1g w tym cukry: 85g Bł: 26,3g Sól: 6,1g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Kasza jęczmienna ¹ na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,9} (300g) Gulasz wołowy ¹ (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Gotowany kalafior (150g) kompot owocowy (250g)	Banan (180 g), Jogurt naturalny 2% ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ⁷ (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Kawa zbożowa typu Inka z dodatkiem mleka ^{1,7} (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ⁷ (5g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
06.02.2026 PIĄTEK En: 2213 kcal B: 99,2g T: 82,7g, w tym nasycone kw.tł.: 28,7g W _{ogółem} : 278g w tym cukry: 52,3g Bł: 20,8g Sól: 3,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (75g) i sałatą (15g) i Zacierka na mleku ^{1,3,7} (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym ^{1,9} (300g) Kotlet rybny z pieca ^{1,3,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g) Gruszka (130g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ⁷ (10g), jajkiem gotowanym ³ (100g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ⁷ (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
07.02.2026 SOBOTA En: 2215 kcal B: 100g T: 75g, w tym nasycone kw.tł.: 24,8g W _{ogółem} : 294,8g w tym cukry: 47,6g Bł: 22,9g Sól: 6,1g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ⁷ (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (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) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) kompot owocowy (250g)	Ryż biały (30g) gotowany z jabłkiem (90g), gruszką (65g) i cynamonem	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ⁷ (10g), pastą z jaj z tuńczykiem na jogurcie ^{3,4,7} (75g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ⁷ (5g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
08.02.2026 NIEDZIELA En: 2218 kcal B: 90,4g T: 71,7g, w tym nasycone kw.tł.: 18,4g W _{ogółem} : 316g w tym cukry: 41,9g Bł: 22,6g Sól: 5,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa Inka z dodatkiem mleka ^{1,7} (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,9} (300g) gulasz segedyński ¹ (200g) kasza pęczak ¹ (70g) gotowany bukiet warzyw (150g) kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Chrupki kukurydziane (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ⁷ (10g), hummusem orientальnym (25g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ⁷ (5g) i marmoladą (25g)

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 30.01-08.02.2026r.
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
30.01.2026 PIĄTEK En: 2316 kcal B: 122,4g T: 76,9g , w tym nasycone kw.tł.: 28,6g W _{ogółem} : 306g w tym cukry: 30,8g Bł: 50g Sól: 4,8g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), twarożkiem ⁷ z ziołami (50g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (100g) Kasza gryczana na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Smażony filet z morszczuka ^{1,4} (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) surówka z ogórka kiszzonego (150g) kompot owocowy (150g)	Jabłko (180g) Serek wiejski ⁷ (200g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g). pastą z jaj z tuńczykiem, szczypiorkiem i jogurtem naturalnym ^{3,4,7} (75g), sałatą (15g) 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), hummusem orientalnym (25g) i papryką czerwoną (50g)
31.01.2026 SOBOTA En: 2220 kcal B: 106,9g T: 67,7g, w tym nasycone kw.tł.: 21,2g W _{ogółem} : 317g w tym cukry: 35,9g Bł: 45g Sól: 6,5g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), baleronem gotowanym ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkami kiszonymi (120g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) pulpety z indyka w sosie pietruszkowym ^{1,3} (200g) ryż brązowy (70g) surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i koperku (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny 2%tł. ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g), jajkiem gotowanym ³ (50g), ćwikłą z chrzanem (25g), i papryką czerwoną (100g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (5g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (50g)
01.02.2026 NIEDZIELA En: 2323 kcal B: 99,5g T: 82g , w tym nasycone kw.tł.: 31,7g W _{ogółem} : 287,5g w tym cukry: 36,2g Bł: 43g Sól: 6,2g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g), serkiem topionym ⁷ (50g) i ogórkiem (100g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) Kiełbasa biała parzona z wody ^{1,6,7,9,10} (130g) sos chrzanowy ^{1,7} (25g) Kasza gryczana biała (70g) Surówka z kapusty czerwonej (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny – Skyr ¹ (140g) Mandarynki (130g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), twarożkiem chrzanowym ⁷ (75g) i papryką (100g) Kasza jęczmienna ¹ na rosole ⁹ (300g), Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł. ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (20g) i rzodkiewką (15g)
02.02.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2256 kcal B: 100,1g T: 79g, w tym nasycone kw.tł.: 31,7g W _{ogółem} : 287,5g w tym cukry: 36,3g Bł: 43g Sól: 6,2g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkami kiszonymi (120g) Kasza gryczana na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{7,9} (300g) bitki wieprzowe w sosie własnym ¹ (150g) makaron pełnoziarnisty ¹ (70g) surówka z kapusty pekińskiej i papryki (150g) kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Jabłko (180 g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (40g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g), Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
03.02.2026 WTOREK En: 2203 kcal B: 115,7g T: 67g, w tym nasycone kw.tł.: 21g W _{ogółem} : 305,7g w tym cukry: 35,3g Bł: 48g Sól: 6,1g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa pieczarkowa ^{7,9} (300g) Filet z kurczaka z pieca w ziołach ¹ (150g) Sos koperkowy ^{1,7} (25g) kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z ogórka kiszzonego (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir 2%tł. ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (10g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g) i papryką czerwoną (100g) Kasza jęczmienna ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł. ⁷ (5g), pastą z fasoli ¹ (25g) i pomidorem (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
04.02.2026 ŚRODA En: 2291 kcal B: 103,2g T: 70,9g, w tym nasycone kw.tł.: 27,1g W _{ogółem} : 334g w tym cukry: 43g Bł: 48g Sól: 6,3g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (35g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (40g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g), herbata bez cukru (250g)	Zupa koperkowa ⁹ (300g) Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g) Ryż brązowy (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Mandarynki (130g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ⁷ (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (40g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i papryką (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ⁷ (5g), serem gouda ⁷ (20g), polędwicą miodową ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
05.02.2026 CZWARTEK En: 2276 kcal B: 99g T: 76,6g, w tym nasycone kw.tł.: 33g W _{ogółem} : 315,3g w tym cukry: 45,9g Bł: 48,5g Sól: 7,2g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ⁷ (10g), pastą z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (50g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkami kiszonymi (120g) Kasza jęczmienna ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) Gulasz wołowy ¹ (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z kapusty kiszonej (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny 2% ⁷ (150g) Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ⁷ (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Kasza gryczana na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ⁷ (5g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (20g) i papryką czerwoną (50g)
06.02.2026 PIĄTEK En: 2259 kcal B: 109,7g T: 75g, w tym nasycone kw.tł.: 31,2g W _{ogółem} : 305g w tym cukry: 42,4g Bł: 44g Sól: 5g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ⁷ (10g), twarożkiem chrzanowym ⁷ (75g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem brązowym ^{1,9} (300g) Kotlet rybny z pieca ^{1,3,4} (150g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z czerwona kapusty (150g) kompot owocowy (250g)	Gruszka (130g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (40g), jajkiem gotowanym ³ (50g) i pomidorem (100g) Kasza jęczmienna ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ⁷ (5g), serem topionym ⁷ (25g) i papryką czerwoną (50g)
07.02.2026 SOBOTA En: 2345 kcal B: 108,5g T: 85,3g, w tym nasycone kw.tł.: 23,2g W _{ogółem} : 306g w tym cukry: 44,8g Bł: 48g Sól: 6,6g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ⁷ (10g), kiełbasa żywiecka ^{1,6,7,9,10} (60g), pomidor (100g) Kasza bulgur ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Ryż brązowy (70g) Surówka z pomidorów z oliwą (150g) kompot owocowy (250g)	jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ⁷ (10g), pastą z jaj z tuńczykiem, szczypiorkiem ^{3,4,7} (75g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ⁷ (5g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (20g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem (50g)
08.02.2026 NIEDZIELA En: 2265 kcal B: 93,5g T: 78,5g, w tym nasycone kw.tł.: 22,5g W _{ogółem} : 316,9g w tym cukry: 34,4g Bł: 44,7g Sól: 7,9g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (40g), serkiem topionym ⁷ (50g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Kasza gryczana na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym ^{1,9} (300g) gulasz segedyński ¹ (200g) kasza pęczak ¹ (70g) surówka z ogórka kiszzonego (150g) kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ⁷ (10g), hummusem orientalnym (25g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ⁷ (5g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (30g) i papryką czerwoną (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