

JADŁOSPIS DEKADOWY
31.03.-09.04.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
31.03.2026 WTOREK En: 2336 kcal B: 100,3g T: 74,7g , w tym nasycone kw.tł.: 26,4g W _{ogółem} : 326,3g w tym cukry: 71,3g Bł: 26g Sól: 4,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,9} (300g) Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) kompot owocowy (250g)	Banan (130g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masło ekstra 82% ^{tł} (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kawa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Naleśniki ^{1,3,7} z dżemem (100g)
01.04.2026 ŚRODA En: 2222cal B: 109,3g T: 71,8g , w tym nasycone kw.tł.: 25,5g W _{ogółem} : 298g w tym cukry: 48,7g Bł: 29g Sól: 5,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), twaróg z ziołami ⁷ (75g) i ogórkiem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Potrawka z indyka ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Biszkopty ^{1,3,7} (30g) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), pastą z fasoli (25g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g), filet wędzony z indyka ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
02.04.2026 CZWARTEK En: 2267 kcal B: 105g T: 81,1g , w tym nasycone kw.tł.:29,2g W _{ogółem} : 288g w tym cukry: 55,5g Bł: 20,2g Sól: 8,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Ryż biały na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym ¹ (200g) Kopytka ziemniaczane ^{1,3} (200g) Surówka z buraczków i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} . ⁷ (5g), jajem gotowanym ³ (50g) i pomidorem (50g)
03.04.2026 PIĄTEK En: 2309 kcal B: 119,5g T: 78g , w tym nasycone kw.tł.: 33,5g W _{ogółem} : 293g w tym cukry: 60,6g Bł: 24,8g Sól: 3g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (60g) i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (25g) Banan (130g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250ml)	Zupa krupnik z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Filet z morszczuka pieczony w ziołach ⁴ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 85% ^{tł} (10g), jajkami na miękko ³ (100g), Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i pomidorem (50g)
04.04.2026 SOBOTA En: 2189 kcal B: 87g T: 74,9g , w tym nasycone kw.tł.: 20,5g W _{ogółem} : 303g w tym cukry: 60,2g Bł: 20,8g Sól: 3,8g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), marmoladą wieloowocową (25g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Zapiekanka z serem białym, makaronem pszennym i szpinakiem ^{1,7} (200g) Surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Herbatniki ^{1,3,7} (25g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), pastą twarogową z tuńczykiem ^{4,7} (75g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{tł} (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i ogórkiem (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
05.04.2026 NIEDZIELA En: 2208 kcal B: 100,4g T: 73,4g, w tym nasycone kw.tł.: 35g W _{ogółem} : 276g w tym cukry: 57,9g Bł: 25g Sól: 5,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), jajem gotowanym na miękko ³ (50g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa manna na rosole ^{1,9} (300g) Kiełbasa biała parzona z wody (130g) sos chrzanowy ^{1,7} (25g) Ziemniaki gotowane (200g) Brokuły gotowane na parze (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr ⁷ (140 g) Jabłko pieczone (180g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
06.04.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2253 kcal B: 102,4g T: 85,2g, w tym nasycone kw.tł.: 33,2g W _{ogółem} : 280,7g w tym cukry: 45g Bł: 21,4g Sól: 6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Karkówka duszona w sosie własnym ¹ (150g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), pastą twarogową z tuńczykiem ^{4,7} (50g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g) i marmoladą wieloowocową (25g)
07.04.2026 WTOREK En: 2250 kcal B: 101,6g T: 77,5g, w tym nasycone kw.tł.: 25,5g W _{ogółem} : 297g w tym cukry: 51,2g Bł: 24,5g Sól: 4,7g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g) i ogórkiem (100g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa koperkowa z ryżem białym ^{1,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowana marchewka z groszkiem ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny – Skyr ⁷ (140 g) Herbatniki ^{1,3,7} (25g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g), serem twarogowym ⁷ (30g) i pomidorem (50g)
08.04.2026 ŚRODA En: 2323 kcal B: 100,3g T: 81g, w tym nasycone kw.tł.: 28,3g W _{ogółem} : 309g w tym cukry: 63,7g Bł: 26g Sól: 5,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Pieczeń rzymska ^{1,3} (150g) Kopytka ziemniaczane ¹ (200g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (130g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), pastą z jaj na jogurcie naturalnym ^{3,7} (50g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g), hummusem orientalnym (25g) i pomidorem (50g)
09.04.2026 CZWARTEK En: 2200 kcal B: 101,3g T: 83,2g, w tym nasycone kw.tł.: 32g W _{ogółem} : 269g w tym cukry: 56,2g Bł: 20,9g Sól: 6,6g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), serdelkami drobiowymi ^{1,6,7,9,10} (100g) 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 marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (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
31.03.-09.04.2026
DIETA PODSTAWOWA
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
31.03.2026 WTOREK En: 2303 kcal B: 96,3g T: 81,6g , w tym nasycone kw.tł.: 28,7g W _{ogółem} : 309g w tym cukry: 75,6g Bł: 30,2g Sól: 4,4g	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 pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,9} (300g) Krokiety obsmażane z mięsem wieprzowym ^{1,3} (200g) Sos czosnkowy ⁷ (25g) Surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) kompot owocowy (250g)	Banan (130g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Kawa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Naleśniki ^{1,3,7} z dżemem (100g)
01.04.2026 ŚRODA En: 2235 kcal B: 105,3g T: 77g , w tym nasycone kw.tł.: 31,2g W _{ogółem} : 297g w tym cukry: 46,6g Bł: 31g Sól: 6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), baleronom gotowanym ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Szyneł z indyka ^{1,3} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Biszkopty ^{1,3,7} (30g) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą z fasoli (25g), szynką wieprzową ^{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), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (50g)
02.04.2026 CZWARTEK En: 2337 kcal B: 109,7g T: 78,5g , w tym nasycone kw.tł.: 28,4g W _{ogółem} : 312,3g w tym cukry: 73,2g Bł: 28,7g Sól: 11,2g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Ryż biały na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pieczarkowa ^{1,7,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie słodko-kwaśnym ¹ (200g) Kopytka ziemniaczane ^{1,3} (200g) Surówka z buraczków i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g)	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 (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), jajem gotowanym ³ (50g), ćwikłą z chrzanem (25g) i rzodkiewką (15g)
03.04.2026 PIĄTEK En: 2313 kcal B: 112,6g T: 85,8g, w tym nasycone kw.tł.: 33,5g W _{ogółem} : 285,5g w tym cukry: 54,2g Bł: 28,9g Sól: 6,2g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (60g) i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (25g) Gruszka (130g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250ml)	Zupa krupnik z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Filet z morskoka pieczony w ziołach ^{1,4} (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 85%tł ⁷ (10g), śledziem w zalewie ⁴ (75g), serem gouda ⁷ (40g) i ogórkami kiszonymi (120g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,8,9,10} (30g) i pomidorem (50g)
04.04.2026 SOBOTA En: 2288kcal B: 90,3g T: 84,5g , w tym nasycone kw.tł.: 26g W _{ogółem} : 308,3g w tym cukry: 62,6g Bł: 30g Sól: 5g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serem topionym ⁷ (50g) i pomidorem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Zapiekanka z serem białym, makaronem pszennym i szpinakiem ^{1,7} (200g) Surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Herbatniki ^{1,3,7} (25g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), pastą twarogową z tuńczykiem ^{4,7} (75g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i ogórkiem kiszonym (60g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
05.04.2026 NIEDZIELA En: 2317 kcal B: 95g T: 84,8g, w tym nasycone kw.tł.: 38,3 W _{ogółem} : 285g w tym cukry: 52,8g Bł: 32g Sól: 6,1g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), jajem gotowanym na twardo ³ (50g), ćwikłą z chrzanem (25g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz biały ^{1,7,9} (300g) Kiełbasa biała parzona z wody (130g) sos chrzanowy ^{1,7} (25g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszzonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr ⁷ (140 g) Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (40g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
06.04.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2266 kcal B: 106,4g T: 86g, w tym nasycone kw.tł.: 33,4g W _{ogółem} : 280,6g w tym cukry: 46,1g Bł: 25,6g Sól: 6,2g	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 ogórkiem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Karkówka duszona w sosie własnym ¹ (150g) Kasza gryczana biała (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), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą twarogową z tuńczykiem ^{4,7} (50g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (40g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g) i marmoladą wieloowocową (25g)
07.04.2026 WTOREK En: 2353 kcal B: 118,6g T: 87g, w tym nasycone kw.tł.: 34,2g W _{ogółem} : 288g w tym cukry: 40,2g Bł: 34,2g Sól: 6g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g) i ogórkiem (100g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa grochowa ^{1,9} (300g) Siekany kotlet z piersi kurczaka ^{1,3} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowana marchewka z groszkiem ¹ (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), serem topionym ⁷ (50g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (40g) i papryką (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (50g)
08.04.2026 ŚRODA En: 2308 kcal B: 100g T: 77,1g, w tym nasycone kw.tł.: 28,2g W _{ogółem} : 315,9g w tym cukry: 63,7g Bł: 31,8g Sól: 6,9g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) Pieczeń rzymska ^{1,3} (150g) Kopytka ziemniaczane ¹ (200g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (130g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą z jaj na jogurcie naturalnym ^{3,7} (50g), filetem wędzonym z indyka ^{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), hummusem orientalnym (25g) i papryką czerwoną (50g)
09.04.2026 CZWARTEK En: 2304 kcal B: 102,7g T: 84,6g, w tym nasycone kw.tł.: 32,5g W _{ogółem} : 294g w tym cukry: 58,4g Bł: 26,7g Sól: 6,7g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serdelkami drobiowymi ^{1,6,7,9,10} (100g), ketchupem łagodnym (25g) 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) Ryż brązowy (70g) Surówka z marchwi, pora i jabłka (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), twarogiem z ziołami ⁷ (50g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (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

31.03.-09.04.2026

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
31.03.2026 WTOREK En: 2272 kcal B: 105g T: 79,6g , w tym nasycone kw.tł.: 27,2g W _{ogółem} : 302,8g w tym cukry: 36,1g Bł: 45g Sól: 5g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (40g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) kompot owocowy (250g)	Maślanka naturalna ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masło ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Kasza gryczana na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), hummusem orientalnym (25g) i rzodkiewką (30g)
01.04.2026 ŚRODA En: 2259 kcal B: 107,6g T: 75g , w tym nasycone kw.tł.: 19,2g W _{ogółem} : 310,8g w tym cukry: 37,2g Bł: 45,7g Sól: 6,9g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), baleronem gotowanym ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Potrawka indyka ¹ (200g) Ryż brązowy (70g) Surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), pastą z fasoli (25g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałata (15g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (50g)
02.04.2026 CZWARTEK En: 2337 kcal B: 109,7g T: 78,5g , w tym nasycone kw.tł.: 28,4g W _{ogółem} : 312,3g w tym cukry: 73,2g Bł: 28,7g Sól: 11,2g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g), serem topionym ⁷ (50g) i papryką czerwoną (100g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pieczarkowa ^{1,7,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie słodko-kwaśnym ¹ (200g) Makaronem pełnoziarnistym ¹ (70g) Surówka z ogórka kiszzonego (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (130g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza bulgur ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), jajem gotowanym ³ (50g), ćwikłą z chrzanem (25g) i rzodkiewką (15g)
03.04.2026 PIĄTEK En: 2359 kcal B: 114,7g T: 79,1g, w tym nasycone kw.tł.: 27,7g W _{ogółem} : 320,5g w tym cukry: 44,9g Bł: 49,5g Sól: 7,2g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), twarogiem chrzanowym ⁷ (75g), sałata (15g) i rzodkiewką (30g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem brązowym ^{1,7,9} (300g) Filet z morszczuka pieczony w ziołach ^{1,4} (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 85% ^{tł⁷} (10g), śledziem w zalewie ⁴ (75g), serem gouda ⁷ (40g) i ogórkami kiszonymi (120g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), paprykarzem szcecińskim ^{1,4,6,8,9,10} (30g) i pomidorem (50g)
04.04.2026 SOBOTA En: 2271kcal B: 97,7g T: 82g , w tym nasycone kw.tł.: 24g W _{ogółem} : 305,1g w tym cukry: 40,5g Bł: 47,2g Sól: 5,3g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), serem topionym ⁷ (50g) i pomidorem (100g) Kasza jęczmienna ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Zapiekanka z serem białym, makaronem pełnoziarnistym i szpinakiem ^{1,7} (200g) Surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir 2% ^{tł⁷} (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), pastą twarogową z tuńczykiem ^{4,7} (75g) i rzodkiewką (30g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i ogórkiem kiszonym (60g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
05.04.2026 NIEDZIELA En: 2387 kcal B: 106,8g T: 83,7g, w tym nasycone kw.tł.: 36,4g W _{ogółem} : 294,3g w tym cukry: 25,6g Bł: 42,5g Sól: 7,2g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), jajem gotowanym na twardo ³ (50g), czwikłą z chrzanem (25g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz biały ^{1,7,9} (300g) Kiełbasa biała parzona z wody (130g) sos chrzanowy ^{1,7} (25g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z kiszanej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr ⁷ (140g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką czerwoną (100g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
06.04.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2361 kcal B: 107,2g T: 96g, w tym nasycone kw.tł.: 36,4g W _{ogółem} : 287,2g w tym cukry: 34g Bł: 45,6g Sól: 7,5g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g), serem topionym ⁷ (50g) Kasza bulgur ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) Karkówka duszona w sosie własnym ¹ (150g) Kasza gryczana biała (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (130g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pastą twarogową z tuńczykiem ^{4,7} (50g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (40g) i rzodkiewką (30g) Płatki jęczmieniane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (25g) i pomidorem (50g)
07.04.2026 WTOREK En: 2275 kcal B: 105,3g T: 80,5g, w tym nasycone kw.tł.: 31,6g W _{ogółem} : 302g w tym cukry: 30,6g Bł: 43g Sól: 6,3g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g) i ogórkiem (100g) Kasza gryczana na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa grochowa ^{1,9} (300g) Siekany kotlet z piersi kurczaka ^{1,3} (150g) Ryz brązowy (70g) Surówka z ogórka kiszzonego (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny ⁷ (150 g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), serem topionym ⁷ (50g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (40g) i papryką (100g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (50g)
08.04.2026 ŚRODA En: 2289 kcal B: 109,2g T: 73,9g, w tym nasycone kw.tł.: 27,3g W _{ogółem} : 311,5g w tym cukry: 46,3g Bł: 50g Sól: 7,8g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) Pieczeń rzymska ^{1,3} (150g) Kasza gryczana biała (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pastą z jaj na jogurcie naturalnym ^{3,7} (50g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Kasza bulgur ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), hummusem orientalnym (25g) i papryką czerwoną (50g)
09.04.2026 CZWARTEK En: 2336 kcal B: 108,3g T: 83,5g, w tym nasycone kw.tł.: 29,5g W _{ogółem} : 306,5g w tym cukry: 40,1g Bł: 47g Sól: 7,8g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), serdelkami drobiowymi ^{1,6,7,9,10} (100g), musztardą ¹⁰ (25g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Ryz brązowy (70g) Surówka z marchwi, pora i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel owocowy (200g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), twarogiem z ziołami ⁷ (50g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), pastą z fasoli (25g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (20g) i rzodkiewką (30g)

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