

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA PODSTAWOWA
20-29.04.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
20.04.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2265 kcal B: 108,7g T: 73,8g , w tym nasycone kw.tł.: 28,6g W _{ogółem} : 298,8g w tym cukry: 61g Bł: 32g Sól: 7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), piersią miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Kawa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa kalafiorowa ^{7,9} (300g) Gulasz wołowy ¹ (200g) Kasza gryczana biała (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy pitny bez dodatku cukru ⁷ (250 ml)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), sałatką z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (50g) i ogórkiem kiszonym (60g)
21.04.2026 WTOREK En: 2301 kcal B: 106,2g T: 81,8g , w tym nasycone kw.tł.: 26,7g W _{ogółem} : 300g w tym cukry: 59,8g Bł: 28,8g Sól: 6,2g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pastą twarogową tuńczykiem ^{4,7} (50g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (40g), rzodkiewką (30g) i sałatą (15g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym ^{1,7,9} (300g) Smażony kotlet z piersi twarogową kurczaka ^{1,3} (150g) ziemniaki gotowane (200g) Mizeria ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel owocowy (200g) Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i papryką czerwoną (50g)
22.04.2026 ŚRODA En: 2240 kcal B: 105,2g T: 88g , w tym nasycone kw.tł.: 40,4g W _{ogółem} : 270,3g w tym cukry: 66,8g Bł: 30g Sól: 5,7g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,9} (300g) Karkówka pieczona po żydowsku ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszanej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (130g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką konserwową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem topionym ⁷ (30g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
23.04.2026 CZWARTEK En: 2255 kcal B: 106,3g T: 73,5g, w tym nasycone kw.tł.: 32g W _{ogółem} : 302,8g w tym cukry: 56,5g Bł: 28,2g Sól: 8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (40g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (100g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{7,9} (300g) Smażony kotlet wieprzowy ^{1,3} (150g) Kasza pęczak ¹ (70g) Buraki zasmażane ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Serek homogenizowany, waniliowy ⁷ (150 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (30g) i ogórkami kiszonymi (120g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (30g) i ogórkiem (50g)
24.04.2026 PIĄTEK En: 2276 kcal B: 101,8g T: 83g , w tym nasycone kw.tł.: 28,5g W _{ogółem} : 297,7g w tym cukry: 54,3g Bł: 35g Sól: 4g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), serem gouda ⁷ (40g) i papryką czerwoną (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa fasolowa ^{1,7,9} (300g) Smażony filec z morszczuka ^{1,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g) Mus jabłkowy z cynamonem (100g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pastą z jaj z tuńczykiem na jogurcie ^{3,4,7} (75g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), hummusem orientalnym (25g) i pomidorem (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
25.04.2026 SOBOTA En: 2250 kcal B: 109,3g T: 74,5g, w tym nasycone kw.tł.: 21,9g W _{ogółem} : 298g w tym cukry: 41,6g Bł: 27,5g Sól: 6,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (75g) i marmoladą wieloowocową (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Zapiekanka chłopska z kiełbasą, makaronem pszennym i warzywami ^{1,6,7,9,10} (300g) Surówka z ogórka kiszzonego (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr ⁷ (140 g) Gruszka (130 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), poledwicią z piersi kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g), pastą z fasoli (25g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), serem topionym ⁷ (30g) i papryką czerwoną (50g)
26.04.2026 NIEDZIELA En: 2275 kcal B: 102g T: 73,8g, w tym nasycone kw.tł.: 18,4g W _{ogółem} : 314,2g w tym cukry: 78,7g Bł: 27g Sól: 6,3g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serdelki drobiowe gotowane ^{1,6,7,9,10} (100g), ketchup łagodny (15g) i papryka czerwona (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3,9} (300g) Potrawka z indyka ¹ (200g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (130 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g), poledwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Kawa zbożowa typu Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
27.04.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2261 kcal B: 107,3g T: 82,6g, w tym nasycone kw.tł.: 25,8g W _{ogółem} : 288,8g w tym cukry: 33,2g Bł: 31,3g Sól: 6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa koperkowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Smażony kotlet schabowy ^{1,3} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowana marchewka z groszkiem ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr ⁷ (140 g)	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) 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 sałatą (15g)
28.04.2026 WTOREK En: 2310 kcal B: 108,5g T: 89g, w tym nasycone kw.tł.: 35,6g W _{ogółem} : 281,2g w tym cukry: 50,4g Bł: 30g Sól: 6,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Ryż biały (70g) Surówka z marchwi, pora i jabłka ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), baleronom gotowanym ^{1,6,7,9,10} (40g), serem topionym ⁷ (30g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), chrzanem białym (10g) i rzodkiewką (30g)
29.04.2026 ŚRODA En: 2329 kcal B: 105,5g T: 77g, w tym nasycone kw.tł.: 32,4g W _{ogółem} : 316,9g w tym cukry: 73,7g Bł: 31,6g Sól: 4,6g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (60g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,7,9} (300g) Pieczone kotlety ziemniaczane nadziewane mięsem mielonym ^{1,3} (300g) Sos pieczarkowy ⁷ (25g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Serek homogenizowany, waniliowy ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), kiełbasą krakowską ^{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 żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem kiszonym (60g)

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA ŁATWOSTRAWNA
20-29.04.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
20.04.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2243kcal B: 100g T: 66,6g , w tym nasycone kw.tł.: 25,8g W _{ogółem} : 322,4g w tym cukry: 87,5g Bł: 26g Sól: 6,1g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), piersią miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Kawa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa kalafiorowa ^{7,9} (300g) Gulasz wołowy ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Marchew duszona ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy pitny bez dodatku cukru ⁷ (250 ml)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Banan (130g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (100g)
21.04.2026 WTOREK En: 2297 kcal B: 114,8g T: 72,1g , w tym nasycone kw.tł.: 26,2g W _{ogółem} : 307g w tym cukry: 57,9g Bł: 21,2g Sól: 5,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pastą twarogową tuńczykiem na jogurcie ^{4,7} (50g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym ^{1,7,9} (300g) Pieczony filet z piersi kurczaka w ziołach (150g) Sos koperkowy (25g) ziemniaki gotowane (200g) Mizeria ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g) Kisiel owocowy (200g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kawa zbożowa typu Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g), polędwicą z piersi kurczaka (20g) i ogórkiem (50g)
22.04.2026 ŚRODA En: 2153 kcal B: 108,1g T: 77,7g , w tym nasycone kw.tł.: 35,9 g W _{ogółem} : 266,3 g w tym cukry: 75,5 g Bł: 22,7 g Sól: 4,6 g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,9} (300g) Karkówka duszona ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (130g) Maślanka (250ml)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką konserwową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
23.04.2026 CZWARTEK En: 2108 kcal B: 97,3 g T: 59,2 g , w tym nasycone kw.tł.: 28 g W _{ogółem} : 307,9 g w tym cukry: 64,6 g Bł: 22,4 g Sól: 6,7 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa ^{7,9} (300g) Gałka wieprzowa w sosie koperkowym ^{1,3} (200g) Ryż biały (70g) Surówka z buraków (150g) Kompot owocowy (250g)	Serek homogenizowany waniliowy ⁷ (150g) Herbatniki ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (30g) i ogórkiem (50g)
24.04.2026 PIĄTEK En: 2158 kcal B: 94,2 g T: 82 g , w tym nasycone kw.tł.: 28,4 g W _{ogółem} : 273,5 g w tym cukry: 51,7 g Bł: 26,5 g Sól: 4g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), serem gouda ⁷ (40g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z fasolką szparagową ^{1,7,9} (300g) Pieczony filet z morszczuka ^{1,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g) Mus jabłkowy z cynamonem (100g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pastą z jaj z tuńczykiem na jogurcie ^{3,4,7} (75g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), hummusem orientalnym (25g) i pomidorem (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
25.04.2026 SOBOTA En: 2113 kcal B: 108 g T: 63,1 g, w tym nasycone kw.tł.: 21,9g W _{ogółem} : 287,7 g w tym cukry: 21,1 mg Bł: 21,1 g Sól: 6,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (75g) i marmoladą wieloowocową (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Zapiekanka chłopska z kiełbasą, makaronem pszennym i warzywami ^{1,6,7,9,10} (300g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr ⁷ (140 g) Gruszka (130 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), polędwicą z piersi kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g), pastą z fasoli (25g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), serem topionym ⁷ (30g) i pomidorem (50g)
26.04.2026 NIEDZIELA En: 2261 kcal B: 100,5 g T: 78,2 g, w tym nasycone kw.tł.: 18,6g W _{ogółem} : 299,6 g w tym cukry: 71,3 g Bł: 22,2 g Sól: 6,2g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serdelki drobiowe gotowane ^{1,6,7,9,10} (100g) i ogórek (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3,9} (300g) Potrawka z indyka ¹ (200g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Sałata z pomidorem i olejem (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (130 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Kawa zbożowa typu Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
27.04.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2167 kcal B: 116,2 g T: 63,5 g, w tym nasycone kw.tł.: 22,5 g W _{ogółem} : 297,4 g w tym cukry: 45,6 g Bł: 28,4 g Sól: 5,4 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa koperkowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowana marchewka z groszkiem ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr ⁷ (140 g) Jabłko (120g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), polędwicą miodową ^{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), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
28.04.2026 WTOREK En: 2288 kcal B: 112,4 g T: 76,6 g, w tym nasycone kw.tł.: 31,8 g W _{ogółem} : 295,2 g w tym cukry: 64,7 g Bł: 22 g Sól: 6,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Ryż biały (70g) Surówka z marchwi i jabłka ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Herbatniki ^{1,3,7} (15g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g) i sałatą (15g)
29.04.2026 ŚRODA En: 2244 kcal B: 113,5g T: 75,6 g, w tym nasycone kw.tł.: 33,2 g W _{ogółem} : 290,4 g w tym cukry: 68,8 g Bł: 29 g Sól: 4,4 g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (60g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,7,9} (300g) Pieczeń rzymska ^{1,3} (120g) Kasza bulgur ¹ (70g) Marchew duszona ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Serek homogenizowany, waniliowy ⁷ (150g) Biszkopty ^{1,3,7} (15g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), polędwica sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
20-29.04.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
20.04.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2192 kcal B: 104,3 g T: 68,1 g , w tym nasycone kw.tł.: 24,4 g W _{ogółem} : 304,8 g w tym cukry: 46 g Bł: 46,9 g Sól: 7,3 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pierśią miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kluski lane pełnoziarniste ^{1,3} na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{7,9} (300g) Gulasz wołowy ¹ (200g) Kasza gryczana biała (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy pitny bez dodatku cukru ⁷ (250 ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i sałatą (15g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), sałatką z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (50g) i ogórkiem kiszonym (60g)
21.04.2026 WTOREK En: 2202 kcal B: 114,1 g T: 66,9 g , w tym nasycone kw.tł.: 25,6 g W _{ogółem} : 307,7 g w tym cukry: g Bł: 51,4 g Sól: 7,1 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pastą twarogową tuńczykiem ^{4,7} (50g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (40g), rzodkiewką (30g) i sałatą (15g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym ^{1,7,9} (300g) Pieczony filet z piersi kurczaka (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Mizeria ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny ⁷ (150g) Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i papryką czerwoną (50g)
22.04.2026 ŚRODA En: 2397 kcal B: 119,4 g T: 82,5 g , w tym nasycone kw.tł.: 33,5 g W _{ogółem} : 312,7 g w tym cukry: 59,5 g Bł: 44,4 g Sól: 5,5 g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i rzodkiewką (30g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,9} (300g) Karkówka pieczona po żydowsku ¹ (150g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z kiszonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (130g) Maślanka naturalna 1,5% ^{tł.7} (250ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką konserwową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Zacierka pełnoziarnista ^{1,3} na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
23.04.2026 CZWARTEK En: 2158 kcal B: 104,4 g T: 65,7 g , w tym nasycone kw.tł.: 26 g W _{ogółem} : 305,1 g w tym cukry: 34,3 g Bł: 48,3 g Sól: 8,5 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (40g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{7,9} (300g) Pieczony kotlet mielony wieprzowy ^{1,3} (150g) Kasza pęczak ¹ (70g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl owocowy na maślanca ⁷ (250ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (30g) i ogórkami kiszonymi (120g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
24.04.2026 PIĄTEK En: 2249 kcal B: 101,9 g T: 73,8 g , w tym nasycone kw.tł.: 25,1 g W _{ogółem} : 317,7 g w tym cukry: 37,3 g Bł: 50,8 g Sól: 4,8 g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), serem gouda ⁷ (40g) i papryką czerwoną (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa fasolowa ^{1,7,9} (300g) Pieczony filet z morszczuka ^{1,4} (150g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (120g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pastą z jaj z tuńczykiem na jogurcie ^{3,4,7} (75g) i rzodkiewką (30g) 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 pomidorem (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
25.04.2026 SOBOTA En: 2258 kcal B: 99,9 g T: 76,1 g , w tym nasycone kw.tł.: 18,4 g W _{ogółem} : 311,5 g w tym cukry: 33,7 g Bł: 48,2 g Sól: 6,9 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), twarożkiem ze szczypiorkiem ⁷ (60g) i pomidorem (100g) Kasza pęczak¹ na rosole⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Zapiekanka chłopska z kiełbasą, makaronem pełnoziarnistym i warzywami ^{1,6,7,9,10} (300g) Surówka z ogórka kiszzonego (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr ⁷ (140 g) Gruszka (130 g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), polędwicą z piersi kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g), pastą z fasoli (25g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (5g), serem topionym ⁷ (30g) i papryką czerwoną (50g)
26.04.2026 NIEDZIELA En: 2364 kcal B: 113,2 g T: 78,7 g , w tym nasycone kw.tł.: 18,5 g W _{ogółem} : 318,4 g w tym cukry: 45,5 g Bł: 49,2 g Sól: 7,8 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), serdelki drobiowe gotowane ^{1,6,7,9,10} (100g), musztarda ¹⁰ (15g) i papryka czerwona (100g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką pełnoziarnistą ^{1,3,9} (300g) Potrawka z indyka ¹ (200g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy pitny bez dodatku cukru ⁷ (250 ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza bulgur ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (5g), serem żółtym ⁷ (20g) i ogórkiem (50g)
27.04.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2243 kcal B: 116,8 g T: 68,2 g , w tym nasycone kw.tł.: 26,1 g W _{ogółem} : 313,4 g w tym cukry: 26,8 g Bł: 49,4 g Sól: 6,8 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa koperkowa z ryżem brązowym ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Kasza gryczana palona (70g) Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny 3% ^{tł.7} (150g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkami kiszonymi (120g) Kluski lane pełnoziarniste ^{1,3} na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
28.04.2026 WTOREK En: 2226 kcal B: 107,2 g T: 83,7 g , w tym nasycone kw.tł.: g W _{ogółem} : 280,6 g w tym cukry: g Bł: 42,6 g Sól: 7,1 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Kasza pęczak ¹ (70g) Surówka z marchwi, pora i jabłka ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir 2% ^{tł.7} (250ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), baleronem gotowanym ^{1,6,7,9,10} (40g), serem topionym ⁷ (30g) i pomidorem (100g) Kasza jagłana na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), chrzanem białym (10g) i rzodkiewką (30g)
29.04.2026 ŚRODA En: 2264 kcal B: 120,3 g T: 70,6 g , w tym nasycone kw.tł.: 27,8 g W _{ogółem} : 308,2 g w tym cukry: 46,8 g Bł: 50,2 g Sól: 5,3 g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (60g) i rzodkiewką (30g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,7,9} (300g) Pieczeń rzymska ^{1,3} (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (120g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), kiełbasą żywiecką ^{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