

JADŁOSPIS DEKADOWY 10-19.05.2026
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
(jadłospis może ulec zmianie)

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | II KOLACJA |
|---|---|--|--|--|--|
| 10.05.2026 NIEDZIELA En: 2299 kcal B: 96,7g T: 82,7g, w tym nasycone kw.tł.: 26,5g W _{ogółem} : 289,3g w tym cukry: 25,6g Bł: 43,8g Sól: 7,1g | Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (20g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym ^{1,9} (300g) Kiełbasa biała parzona (150g) sos chrzanowy ^{1,7} (25g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z kiszzonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g) | Jogurt naturalny – Skyr ⁷ (140g) | Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Kasza jęczmienna ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), ćwikłą z chrzanem (25g) i rzodkiewką (30g) |
| 11.05.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2293 kcal B: 112,5g T: 74,5g, w tym nasycone kw.tł.: 26,1g W _{ogółem} : 311,5g w tym cukry: 47,8g Bł: 46g Sól: 6,6g | Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą twarogową z suszonymi pomidorami ⁷ (50g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Zupa kalafiorowa ^{7,9} (300g) Gulasz wołowy ¹ (200g) Makaron pełnoziarnisty ⁷ (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g) | Jogurt pitny owocowy bez dodatku cukru ⁷ (250g) | Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), pastą fasoli (25g) i ogórkiem kiszonym (60g) |
| 12.05.2026 WTOREK En: 2218 kcal B: 112,3g T: 70g, w tym nasycone kw.tł.: 29,9g W _{ogółem} : 305,5g w tym cukry: 42,8g Bł: 44g Sól: 6,4g | Kanapki z bułką grahamką ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pasztetem z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (50g) i pomidorem (100g) Kasza bugur ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Zupa żurek z jajkiem ^{1,3,7,9} (300g) Pieczony filet z indyka w ziołach ¹ (150g) Sos koperkowy ⁷ (25g) Ryż brązowy (70g) Surówka z marchwi, pora i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g) | Gruszka (130g) | Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), poledwicią sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g), serem gouda ⁷ (40g) i papryką czerwoną (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), serem topionym ⁷ (30g) i rzodkiewką (30g) |
| 13.05.2026 ŚRODA En: 2247 kcal B: 105,3g T: 69,9g, w tym nasycone kw.tł.: 25,5g W _{ogółem} : 317g w tym cukry: 49g Bł: 43g Sól: 11,6g | Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (60g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Makaron pełnoziarnisty na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie słodko-kwaśnym ¹ (200g) Ryż brązowy (70g) Surówka z kiszzonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g) | Kefir naturalny 2%tł ⁷ (250g) | Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), jajkiem gotowanym ³ (50g), ćwikłą z chrzanem (25g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (40g) i papryką czerwoną (100g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), pastą z makreli ^{1,3,4,7,9,10} (30g) i ogórkiem kwaszonym (60g) |
| 14.05.2026 CZWARTEK En: 2315 kcal B: 99,2g T: 74,5g, w tym nasycone kw.tł.: 32g W _{ogółem} : 326,5g w tym cukry: 59,4g Bł: 29g Sól: 6,3g | Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem topionym ⁷ (50g), pierśią miodową ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Zupa brokułowa ^{1,9} (300g) Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g) Kasza pęczak ¹ (70g) Surówka z ogórka kiszzonego (150g) Kompot owocowy (250g) | Kisiel owocowy (200g) | Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą z jaj z tuńczykiem na jogurcie ^{3,4,7} (50g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (40g) i rzodkiewką (30g) Kasza gryczana na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką czerwoną (50g) |

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | II KOLACJA |
|---|---|---|--|---|---|
| 15.05.2026 PIĄTEK En: 2313 kcal B: 113,3g T: 77,3g, w tym nasycone kw.tł.: 26,7g W _{ogółem} : 314,7g w tym cukry: 35,4g Bł: 48g Sól: 4,7g | Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł} ⁷ (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i pomidorem (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Zupa z zielonego groszku ^{1,9} (300g) Gałki rybne w sosie koperkowym ^{1,3,4,7} (200g) Kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i koperku (150g) Kompot owocowy (250g) | Gruszka (130g) | 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 ogórkami kiszonymi (120g) 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 ogórkiem (100g) |
| 16.05.2026 SOBOTA En: 2290 kcal B: 111,3g T: 83,7g, w tym nasycone kw.tł.: 22,2g W _{ogółem} : 289,5g w tym cukry: 37g Bł: 37g Sól: 8,3g | Kanapki z bułką grahamką ¹ (50g), margaryną miękką 80% ^{tł} ⁷ (10g), serdelkami drobiowymi ^{1,6,7,9,10} (100g), musztardą ¹⁰ (20g) i ogórkami kiszonymi (120g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g), herbata bez cukru (250g) | Zupa manna na rosole ^{1,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Ryż brązowy (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g) | Kisiel owocowy (200g) | Kanapka z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł} ⁷ (10g), twarożkiem chrzanowym ⁷ (50g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (40g) 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), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (25g) i ogórkiem kiszonym (60g) |
| 17.05.2026 NIEDZIELA En: 2232 kcal B: 115,7g T: 79,6g, w tym nasycone kw.tł.: 24,2g W _{ogółem} : 281,7g w tym cukry: 35,1g Bł: 38,7g Sól: 6,5g | Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł} ⁷ (10g), kielbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) Schab gotowany w kawałku ¹ (150g) Sos koperkowy ^{1,7} (25g) Kasza jaglana ¹ (70g) Mizeria ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g) | Jabłko (150g) | Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł} ⁷ (10g), piersią miodową ^{1,6,7,9,10} (20g), serem gouda ⁷ (40g) i ogórkiem (100g) Kasza gryczana na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł} ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), majonezem (15g) i rzodkiewką (30g) |
| 18.05.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2370 kcal B: 105g T: 83,6g, w tym nasycone kw.tł.: 29,7g W _{ogółem} : 322,3g w tym cukry: 40,2g Bł: 48g Sól: 6,3g | Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł} ⁷ (10g), baleronom gotowanym ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Zupa grochowa ^{1,9} (300g) Stek wieprzowy z cebulką ^{1,3} (150g) Kasza pęczak ¹ (70g) Sałata z papryką i olejem (150g) Kompot owocowy (250g) | Koktajl truskawkowy na maślanec z siemieniem lnianym ⁷ (250g) | Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł} ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (40g), serem topionym ⁷ (30g) i papryką czerwoną (100g) płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł} ⁷ (5g), pastą z fasoli (25g) i sałata (15g) |
| 19.05.2026 WTOREK En: 2239 kcal B: 110g T: 70,8g, w tym nasycone kw.tł.: 34,8g W _{ogółem} : 313g w tym cukry: 36g Bł: 44g Sól: 7,6g | Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł} ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (75g), sałata (15g) i rzodkiewką (30g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Zupa z białej kapusty ⁹ (300g) Pulpety drobiowe w sosie pietruszkowym ^{1,3,7} (200g) Ryż brązowy (70g) Surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g) | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ⁷ (150g) | Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł} ⁷ (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem (100g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł} ⁷ (5g), serem topionym ⁷ (30g) 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

JADŁOSPIS DEKADOWY 10-19.05.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA
(jadłospis może ulec zmianie)

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | II KOLACJA |
|--|--|--|---|---|---|
| 10.05.2026 NIEDZIELA En: 2205 kcal B: 85,6g T: 71g, w tym nasycone kw.tł.: 24,3g W _{ogółem} : 295g w tym cukry: 28,7g Bł: 21,3g Sól: 5,8g | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,9} (300g) Kiełbasa biała parzona (150g) sos chrzanowy ^{1,7} (25g) Kasza jaglana ¹ (70g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g) | Jogurt naturalny – Skyr ⁷ (140g) Biszkopty ^{1,3,7} (20g) | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%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), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g) i marmoladą wieloowocową (25g) |
| 11.05.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2148 kcal B: 106,4g T: 62g, w tym nasycone kw.tł.: 28,2g W _{ogółem} : 302,8g w tym cukry: 64,2g Bł: 27,8g Sól: 5g | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i miodem pszczelim (25g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Zupa kalafiorowa ^{7,9} (300g) Gulasz wołowy ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowana marchew z groszkiem ¹ (150g) Kompot owocowy (250g) | Serek homogenizowany, waniliowy ⁷ (150g) | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g) i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (20g) |
| 12.05.2026 WTOREK En: 2183 kcal B: 105,4g T: 61g, w tym nasycone kw.tł.: 25,8g W _{ogółem} : 311g w tym cukry: 55,6g Bł: 24g Sól: 5g | Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), połówką z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Jogurt owocowy ⁷ (150g) Zacierka ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Filet pieczony z indyka w ziołach ¹ (150g) Sos koperkowy ^{1,7} (25g) Ryż biały (70g) Surówka z marchwi, jabłka i jogurtu ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g) | Gruszka pieczona (130g) Herbatniki ^{1,3,7} (20g) | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), połówką sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kawa zbożowa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g) | Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), hummusem orientalnym (25g) i sałatą (15g) |
| 13.05.2026 ŚRODA En: 2193 kcal B: 95,9g T: 72,7g, w tym nasycone kw.tł.: 27g W _{ogółem} : 297,3g w tym cukry: 62,4g Bł: 18,4g Sól: 9,4g | Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (60g) i miodem pszczelim (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g) | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,9} (300g) Bitki wiesprzowe w sosie własnym ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria z olejem (150g) Kompot owocowy (250g) | Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g) Kisiel owocowy (200g) | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), jajkiem gotowanym ³ (50g), filetem wędzonym z indyka ^{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), szynką delikatesową z fileta ^{1,3,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g) |
| 14.05.2026 CZWARTEK En: 2168 kcal B: 98,8g T: 62g, w tym nasycone kw.tł.: 23,8g W _{ogółem} : 315,6g w tym cukry: 57,4g Bł: 24g Sól: 5g | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), piersią miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g) | Zupa brokułowa ^{1,9} (300g) Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g) Kasza pęczak ¹ (70g) Surówka z buraczków na ciepło (150g) Kompot owocowy (250g) | Kisiel owocowy (200g) | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą z jaj na jogurcie ^{3,4,7} (50g), połówką sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g) | Naleśnik ^{1,3,7} z dżemem (100g) |

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | II KOLACJA |
|---|---|--|--|--|--|
| 15.05.2026 PIĄTEK En: 2243 kcal B: 99,6g T: 72g, w tym nasycone kw.tł.: 36,7g W _{ogółem} : 309g w tym cukry: 94,6g Bł: 19,9g Sól: 2,2g | Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i marmoladą wieloowocową (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g) | Zupa z zielonego groszku ^{1,9} (300g) Gałki rybne w sosie koperkowym ^{1,3,4,7} (200g) Kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i koperku (150g) Kompot owocowy (250g) | Koktajl owocowy ⁷ (banan, truskawki, maślanka) (250g) | Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (25g), serem gouda ⁷ (20g) hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i ogórkiem (100g) Serek homogenizowany ⁷ (150g) Herbata bez cukru (250g) | Ryż biały (30g) gotowany z jabłkiem (90g), gruszką (65g) i cynamonem |
| 16.05.2026 SOBOTA En: 2197 kcal B: 100,2g T: 69,6g, w tym nasycone kw.tł.: 19,2g W _{ogółem} : 304g w tym cukry: 76g Bł: 23,2g Sól: 7g | Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serdelkami drobiowymi ^{1,6,7,9,10} (100g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g), herbata bez cukru (250g) | Zupa manna na rosolu ^{1,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Ryż biały (70g) Gotowana marchew z groszkiem ¹ (150g) Kompot owocowy (250g) | Banan (150g) Herbatniki ^{1,3,7} (20g) | Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) |
| 17.05.2026 NIEDZIELA En: 2214 kcal B: 117g T: 63,1g, w tym nasycone kw.tł.: 20,8g W _{ogółem} : 306,4g w tym cukry: 63,8g Bł: 22g Sól: 5,9g | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Zupa pomidorowa z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Schab gotowany w kawałku ¹ (150g) Sos koperkowy ^{1,7} (25g) Kasza jaglana ¹ (70g) Mizeria ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g) | Jabłko (150g), Herbatniki ^{1,3,7} (20g) | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), piersią miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g) | Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym na miękko ³ (50g) i sałatą (15g) |
| 18.05.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2240 kcal B: 99,6g T: 72,2g, w tym nasycone kw.tł.: 27,3g W _{ogółem} : 308,8g w tym cukry: 48,6g Bł: 20g Sól: 4,9g | Kanapki z bułką pszenną ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), polędwica sopocka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Zacierka ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Zupa koperkowa z ryżem białym ⁹ (300g) Pieczeń rzymska ^{1,3} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z pomidorem i olejem (150g) Kompot owocowy (250g) | Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g) | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (40g), pastą z fasoli (25g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g) i miodem pszczelim (25g) |
| 19.05.2026 WTOREK En: 2266 kcal B: 100g T: 59,7g, w tym nasycone kw.tł.: 35g W _{ogółem} : 346g w tym cukry: 61,5g Bł: 30g Sól: 4,8g | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (75g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa typu Inka z dodatkiem mleka ^{1,7} (250g) | Zupa z jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Pulpety drobiowe z ryżem w sosie pietruszkowym ^{1,3,7} (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Marchewka gotowana z groszkiem ¹ (150g) Kompot owocowy (250g) | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ⁷ (150g) | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g) | Ryż biały (30g) gotowany z jabłkiem (90g), gruszką (65g) i cynamonem |

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 10-19.05.2026

DIETA PODSTAWOWA

(jadłospis może ulec zmianie)

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | II KOLACJA |
|--|---|---|---|---|---|
| 10.05.2026 NIEDZIELA En: 2273 kcal B: 96g T: 85,5g, w tym nasycone kw.tł.: 29g W _{ogółem} : 272,7g w tym cukry: 33,7g Bł: 30g Sól: 6,6g | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (20g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,9} (300g) Kiełbasa biała parzona (150g) sos chrzanowy ^{1,7} (25g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z kiszzonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g) | Jogurt naturalny – Skyr ⁷ (140g) | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), ćwikłą z chrzanem (25g) i rzodkiewką (30g) |
| 11.05.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2271 kcal B: 111,1g T: 80,6g, w tym nasycone kw.tł.: 31,4g W _{ogółem} : 290,8g w tym cukry: 67,2g Bł: 32,6g Sól: 6g | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą twarogową z suszonymi pomidorami ⁷ (50g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Zupa kalafiorowa ^{7,9} (300g) Gulasz wołowy ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej 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 piwną ^{1,6,7,9,10} (60g), pastą fasoli ¹ (25g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g) i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (20g) |
| 12.05.2026 WTOREK En: 2245 kcal B: 108,2g T: 72g, w tym nasycone kw.tł.: 32,3g W _{ogółem} : 301,9g w tym cukry: 54,7g Bł: 25,3g Sól: 5g | Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pasztetem z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (50g) i pomidorem (100g) Zacierka ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Zupa żurek z jajkiem ^{1,3,7,9} (300g) Sznyceł z indyka ^{1,3} (150g) Ryż biały (70g) Surówka z marchwi, pora i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g) | Gruszka (130g) | 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) Kawa zbożowa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g) | Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), serem topionym ⁷ (30g) i rzodkiewką (30g) |
| 13.05.2026 ŚRODA En: 2263 kcal B: 98,6g T: 76,3g, w tym nasycone kw.tł.: 27,2g W _{ogółem} : 308,2g w tym cukry: 56,1g Bł: 30g Sól: 10,9g | Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (60g) i miodem pszczelim (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g) | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie słodko-kwaśnym ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszzonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g) | Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g) | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), jajkiem gotowanym ³ (50g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (40g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), pastą z makreli ^{1,3,4,7,9,10} (30g) i ogórkiem kwaszonym (60g) |
| 14.05.2026 CZWARTEK En: 2315 kcal B: 99,2g T: 74,5g, w tym nasycone kw.tł.: 32g W _{ogółem} : 326,5g w tym cukry: 59,4g Bł: 29g Sól: 6,3g | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem topionym ⁷ (50g), piersią miodową ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g) | Zupa brokułowa ^{1,9} (300g) Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g) Kasza pęczak ¹ (70g) Buraczki zasmażane ¹ (150g) Kompot owocowy (250g) | Kisiel owocowy (200g) | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą z jaj z tuńczykiem na jogurcie ^{3,4,7} (50g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (40g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g) | Naleśnik ^{1,3,7} z dżemem (100g) |

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | II KOLACJA |
|---|--|--|---|---|---|
| 15.05.2026 PIĄTEK En: 2350 kcal B: 105,2g T: 88,7g, w tym nasycone kw.tł.: 31,4g W _{ogółem} : 295,5g w tym cukry: 29,8g Bł: 25,5g Sól: 3,8g | Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i marmoladą wieloowocową (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g) | Zupa z zielonego groszku ^{1,9} (300g) Pierogi ruskie ^{1,7} (200g) okrasa z cebulki (25g) Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i koperku (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), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkami kiszonymi (120g) Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i ogórkiem (100g) |
| 16.05.2026 SOBOTA En: 2268 kcal B: 106g T: 82,5g, w tym nasycone kw.tł.: 25g W _{ogółem} : 289,8g w tym cukry: 73,1g Bł: 29g Sól: 7,2g | Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serdelkami drobiowymi ^{1,6,7,9,10} (100g), ketchupem (20g) i ogórkami kiszonymi (120g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g), herbata bez cukru (250g) | Zupa manna na rosolu ^{1,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Ryż brązowy (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g) | Banan (150g) | Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), twarożkiem chrzanowym ⁷ (50g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (40g) i papryką czerwoną (100g) herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) |
| 17.05.2026 NIEDZIELA En: 2310 kcal B: 119g T: 81,2g, w tym nasycone kw.tł.: 25,8g W _{ogółem} : 290g w tym cukry: 56g Bł: 26,2g Sól: 5,8g | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), kielbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Zupa pomidorowa z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Schab gotowany w kawałku ¹ (150g) Sos koperkowy ^{1,7} (25g) Kasza jaglana ¹ (70g) Mizeria ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g) | Jabłko (150g) | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), piersią miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g) | Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), majonezem (15g) i rzodkiewką (30g) |
| 18.05.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2301 kcal B: 99,8g T: 80,3g, w tym nasycone kw.tł.: 28,2g W _{ogółem} : 312g w tym cukry: 48,6g Bł: 34g Sól: 5,5g | Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), baleronom gotowanym ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Zacierka ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g) | Zupa grochowa ^{1,9} (300g) Stek wieprzowy z cebulką ^{1,3} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z papryką i olejem (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), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), pastą z fasoli (25g) i sałata (15g) |
| 19.05.2026 WTOREK En: 2365 kcal B: 109,8g T: 76,4g, w tym nasycone kw.tł.: 35g W _{ogółem} : 326,6g w tym cukry: 53,8g Bł: 33g Sól: 6,5g | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (75g), sałata (15g) i pomidorem (100g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g) | Zupa z białej kapusty ⁹ (300g) Pulpety drobiowe z ryżem w sosie pietruszkowym ^{1,3,7} (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Marchewka gotowana z groszkiem ¹ (150g) Kompot owocowy (250g) | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ⁷ (150g) | Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), serem topionym ⁷ (30g) 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