

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA PODSTAWOWA
20-29.05.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
20.05.2026 ŚRODA En: 2278 kcal B: 103,4g T: 92g, w tym nasycone kw.tł.: 37,4g W _{ogółem} : 276,5g w tym cukry: 57,6g Bł: 36g Sól: 5,6g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), serem gouda ⁷ (40g) i papryką (100g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Karkówka po cygańsku ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Ryż biały (30g) gotowany z jabłkiem (90g), gruszką (65g) i cynamonem	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{t7} (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), chrzanem białym (20g) i rzodkiewką (30g)
21.05.2026 CZWARTEK En: 2280 kcal B: 101g T: 75,2g, w tym nasycone kw.tł.: 31,1g W _{ogółem} : 314,3g w tym cukry: 53g Bł: 31,7g Sól: 7,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z buraków (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), szynką wieprzową gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g), serem topionym ⁷ (30g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{t7} (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,1} (20g) i papryką czerwoną (50g)
22.05.2026 PIĄTEK En: 2281 kcal B: 112,3g T: 84,5g, w tym nasycone kw.tł.: 34,8g W _{ogółem} : 278g w tym cukry: 60,3g Bł: 26,2g Sól: 5,5g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) Kotlet rybny własnej produkcji ^{1,3,4} (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml) Herbatniki ^{1,3,7} (25g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), pastą z jaj ³ z tuńczykiem ⁴ , jogurtem ⁷ i szczypiorkiem (75g), serem gouda ⁷ (20g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{t7} (5g), serem topionym ⁷ (30g) i pomidorem (50g)
23.05.2026 SOBOTA En: 2319 kcal B: 113g T: 74,3 , w tym nasycone kw.tł.: 23,6g W _{ogółem} : 313,4g w tym cukry: 66,8g Bł: 30g Sól: 6,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{t7} (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Płatki jęczmieńne ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa typu Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym ^{1,9} (300g) Makaron pszenny z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym ¹ (200g) Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{t7} (10g), serem gouda ⁷ (40g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{t7} (5g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem kiszonym (60g)
24.05.2026 NIEDZIELA En: 2279 kcal B: 115g T: 76,1g , w tym nasycone kw.tł.: 24,3g W _{ogółem} : 298,2g w tym cukry: 51,2g Bł: 25,7g Sól: 6,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{t7} (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Kasza jęczmieńna perłowa ¹ (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Biszkopty ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{t7} (10g), ser topiony ⁷ (50g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{t7} (5g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (25g) i pomidorem (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
25.05.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2309 kcal B: 107,5g T: 75,5g, w tym nasycone kw.tł.: 27,9g W _{ogółem} : 313,2g w tym cukry: 32,6g Bł: 25,6g Sól: 6,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidor (100g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa pieczarkowa ^{1,7,9} (300g) Smażona wątróbka drobiowa ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z ogórka kiszzonego (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), szynką delikatesową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), twarogiem półtłustym ⁷ (30g) i marmoladą (25g)
26.05.2026 WTOREK En: 2342 kcal B: 114,9g T: 75,6g, w tym nasycone kw.tł.: 38,3g W _{ogółem} : 315g w tym cukry: 64,9g Bł: 29,8g Sól: 5,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), jajkiem sadzonym na parze ³ (50g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,9} (300g) Szyneł z indyka ^{1,3} (150g) Ryż biały (70g) Surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (40g) i papryką czerwoną (100g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), kielbasą kanapkową ^{1,6,7,9,10} (20g) i rzodkiewką (30g)
27.05.2026 ŚRODA En: 2300 kcal B: 105,9g T: 79g, w tym nasycone kw.tł.: 30,3g W _{ogółem} : 302,9g w tym cukry: 59,2g Bł: 29,4g Sól: 6,6g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pasztetem podlaskim ^{1,6,7,9,10} (50g) i pomidorem (100g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ typu Inka z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7} (300g) Kiełbasa podwawelska parzona z wody (150g) sos chrzanowy ⁷ (25g) Kasza gryczana biała (70g) Surówka z kiszzonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (130g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowy ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), jajkiem gotowanym ³ (50g), chrzanem (20g), piersią miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i rzodkiewką (30g) herbata bez cukru (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g) Jogurt owocowy ⁷ (150g)
28.05.2026 CZWARTEK En: 2248 kcal B: 106,3g T: 78,5g, w tym nasycone kw.tł.: 30g W _{ogółem} : 294,7g w tym cukry: 63g Bł: 34g Sól: 6,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), baleronem gotowanym ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z marchwi i pora ⁷ (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), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem topionym ⁷ (30g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Ryż biały (30g) gotowany z jabłkiem (90g), gruszką (65g) i cynamonem
29.05.2026 PIĄTEK En: 2306 kcal B: 106g T: 75,9g, w tym nasycone kw.tł.: 36,3g W _{ogółem} : 313,6g w tym cukry: 68g Bł: 32,3g Sól: 4,8g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i pomidorem (100g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa barszcz ukraiński ^{1,7,9} (300g) Pierogi gotowane z serem białym ^{1,7} (300g) Słodka śmietanka ⁷ (25g) Sos truskawkowy (25g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (20g), pastą z makrelą ^{1,4,6,7,9,10} (50g) i ogórkiem kiszonym (120g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), hummusem orientalnym (25g) i sałatą (15g)

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
DIETA ŁATWOSTRAWNA
20-29.05.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
20.05.2026 ŚRODA En: 2185 kcal B: 95,4g T: 70g, w tym nasycone kw.tł.: 31,3g W _{ogółem} : 305,7g w tym cukry: 81,5g Bł: 25g Sól: 4,5 g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i marmoladą wieloowocową (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g) Banan (130g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Karkówka duszona ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Ryż biały (30g) gotowany z jabłkiem (90g), gruszką (65g) i cynamonem	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Kisiel owocowy (200g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), piersią miodową (20g) i sałatą (15g)
21.05.2026 CZWARTEK En: 2261 kcal B: 99,2g T: 67,6g, w tym nasycone kw.tł.: 27,8g W _{ogółem} : 324,9g w tym cukry: 50g Bł: 25g Sól: 6,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z buraków (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką wieprzową gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Jogurt owocowy ⁷ (150g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i sałatą (15g)
22.05.2026 PIĄTEK En: 2278 kcal B: 97,5g T: 66,1g, w tym nasycone kw.tł.: 26,8g W _{ogółem} : 337,6g w tym cukry: 61,4g Bł: 24g Sól: 4g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa koperkowa z makaronem pszennym ^{1,7,9} (300g) Gałka rybna w sosie pietruszkowym ^{1,3,4,7} (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Marchew duszona ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml) Herbatniki ^{1,3,7} (25g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą z jaj ³ z tuńczykiem ⁴ , jogurtem ⁷ i szczypiorkiem (75g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g) i miodem pszczelim (25g)
23.05.2026 SOBOTA En: 2322 kcal B: 114g T: 67,4g, w tym nasycone kw.tł.: 20,6g W _{ogółem} : 325,8g w tym cukry: 82,7g Bł: 24g Sól: 6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa typu Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym ^{1,9} (300g) Makaron pszenny z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym ¹ (200g) Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Serek homogenizowany waniliowy ⁷ (150g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
24.05.2026 NIEDZIELA En: 2261 kcal B: 117g T: 64,5g, w tym nasycone kw.tł.: 20,3g W _{ogółem} : 314g w tym cukry: 64,7g Bł: 23,7g Sól: 5,9g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Biszkopty ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Jogurt owocowy bez cukru (250g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (25g) i pomidorem (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
25.05.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2311 kcal B: 104,7g T: 65,5g, w tym nasycone kw.tł.: 27,9g W _{ogółem} : 336,6g w tym cukry: 50,8g Bł: 21,5g Sól: 6,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa ziemniaczana z zacierką ^{1,3,9} (300g) Gulasz z wątróbki drobiowej ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z ogórkiem i jogurtem naturalnym ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką delikatesową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), twarogiem półtłustym ⁷ (30g) i marmoladą (25g)
26.05.2026 WTOREK En: 2242 kcal B: 109,9g T: 60,4g, w tym nasycone kw.tł.: 38,3g W _{ogółem} : 325,8g w tym cukry: 59g Bł: 23g Sól: 5,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), jajkiem sadzonym na parze ³ (50g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,9} (300g) Pieczony filet z indyka w ziołach ¹ (150g) Sos pietruszkowy ^{1,7} (25g) Ryż biały (70g) Surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Ryż biały (30g) gotowany z jabłkiem (90g), gruszką (65g) i cynamonem	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), polędwicą z kurczaka (60g) i pomidorem (100g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), kiełbasą kanapkową ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
27.05.2026 ŚRODA En: 2317 kcal B: 105,9g T: 74,8g, w tym nasycone kw.tł.: 30,2g W _{ogółem} : 313,8g w tym cukry: 70,8g Bł: 22g Sól: 6,5g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pasztetem podlaskim ^{1,6,7,9,10} (50g) i pomidorem (100g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ typu Inka z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7} (300g) Kiełbasa podwawelska parzona z wody (150g) sos chrzanowy ⁷ (25g) Kasza gryczana biała (70g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (130g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), jajkiem gotowanym ³ (50g), chrzanem (20g), piersią miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) herbata bez cukru (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g) Jogurt owocowy ⁷ (150g)
28.05.2026 CZWARTEK En: 2216 kcal B: 101,2g T: 70,6g, w tym nasycone kw.tł.: 23,1g W _{ogółem} : 306,7g w tym cukry: 57,8g Bł: 25g Sól: 6,1g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny – Skyr ⁷ (140g) Biszkopty ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Ryż biały (30g) gotowany z jabłkiem (90g), gruszką (65g) i cynamonem
29.05.2026 PIĄTEK En: 2237 kcal B: 111g T: 69,5g, w tym nasycone kw.tł.: 30,5g W _{ogółem} : 301,5g w tym cukry: 28,5g Bł: 23,4g Sól: 2,8g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i pomidorem (100g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa ziemniaczana z kaszą bulgur ^{1,7,9} (300g) Pieczony filet z morszczuka ^{1,4} (150g), Ryż biały (70g) Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g) Chrupki kukurydziane (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i marmoladą wieloowocową (25g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), hummusem orientalnym (25g) i sałatą (15g)

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
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
20-29.05.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
20.05.2026 ŚRODA En: 2312 kcal B: 104,9g T: 88,1g, w tym nasycone kw.tł.: 33,7g W _{ogółem} : 297g w tym cukry: 49,7g Bł: 48g Sól: 6,1g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), serem gouda ⁷ (40g) i papryką (100g), Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Karkówka po cygańsku ¹ (150g) Ryż brązowy (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{t7} (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), chrzanem białym (20g) i rzodkiewką (30g)
21.05.2026 CZWARTEK En: 2288 kcal B: 108g T: 75,2g, w tym nasycone kw.tł.: 33,7 g W _{ogółem} : 315,4g w tym cukry: 28,5g Bł: 45g Sól: 8g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (40g), serem gouda ⁷ (40g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g) Kasza pęczak ¹ (70g) Surówka z kiszzonego ogórka (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), szynką wieprzową gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g), serem topionym ⁷ (30g) i ogórkiem (100g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{t7} (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i papryką czerwoną (50g)
22.05.2026 PIĄTEK En: 2247 kcal B: 108,3g T: 78,9g, w tym nasycone kw.tł.: 31,6g W _{ogółem} : 293,8g w tym cukry: 41,4g Bł: 45,5g Sól: 6,3g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), serem twarogowym ⁷ (60g), sałatą (15g) i papryką (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) Gałki rybne w sosie pietruszkowym ^{1,3,4} (200g) Kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), pastą z jaj ³ z tuńczykiem ⁴ , jogurtem ⁷ i szczypiorkiem ⁴ (75g), serem gouda ⁷ (20g) i rzodkiewką (30g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{t7} (5g), serem topionym ⁷ (30g) i pomidorem (50g)
23.05.2026 SOBOTA En: 2294 kcal B: 115,3g T: 73,3g, w tym nasycone kw.tł.: 22g W _{ogółem} : 312,3g w tym cukry: 41,5g Bł: 48g Sól: 7,8g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{t7} (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką czerwoną (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem brązowym ^{1,9} (300g) Makaron pełnoziarnisty z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym ¹ (200g) Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{t7} (10g), serem gouda ⁷ (40g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Kasza gryczana na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{t7} (5g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem kiszonym (60g)
24.05.2026 NIEDZIELA En: 2275 kcal B: 115g T: 71,8g, w tym nasycone kw.tł.: 21,2g W _{ogółem} : 313,8g w tym cukry: 48,3g Bł: 45g Sól: 7,2g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{t7} (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g) Jogurt naturalny ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{t7} (10g), ser topiony ⁷ (50g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{t7} (5g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (25g) i pomidorem (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
25.05.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2285 kcal B: 106,3g T: 73,2g, w tym nasycone kw.tł.: 29,4g Wogółem: 319,4g w tym cukry: 54,1g Bł: 46,9g Sól: 7,8g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidor (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosoleniu ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pieczarkowa ^{1,7,9} (300g) Gulasz z wątróbki drobiowej ¹ (200g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z ogórka kiszzonego (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (130g) Kisiel owocowy (200g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką delikatesową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Jogurt naturalny 2% ^{tł7} (150g) Płatki owsiane ¹ na rosoleniu ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), serem topionym ⁷ (30g) i papryką czerwoną (100g)
26.05.2026 WTOREK En: 2242 kcal B: 114,4g T: 76g, w tym nasycone kw.tł.: 28,6g Wogółem: 296,9g w tym cukry: 43g Bł: 45 g Sól: 7g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), jajkiem sadzonym na parze ³ (50g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Kasza bulgur ¹ na rosoleniu ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,9} (300g) Pieczony filet z indyka w ziołach ¹ (150g) Ryż brązowy (70g) Surówka z pomidorów z sosem vinegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), serem gouda ⁷ (40g), baleronem gotowanym ^{1,6,7,9,10} (40g) i papryką czerwoną (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosoleniu ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), kiełbasą kanapkową ^{1,6,7,9,10} (20g) i rzodkiewką (30g)
27.05.2026 ŚRODA En: 2286 kcal B: 107,2g T: 77,3g, w tym nasycone kw.tł.: 30,3g Wogółem: 309,2g w tym cukry: 55,7g Bł: 47,5g Sól: 8,2g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pasztetem podlaskim ^{1,6,7,9,10} (50g) i pomidorem (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosoleniu (300g) Jogurt pitny bez cukru ⁷ (250g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7} (300g) Kiełbasa podwawelska parzona z wody (150g) sos chrzanowy ⁷ (25g) Kasza gryczana biała (70g) Surówka z kiszzonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (130g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), jajkiem gotowanym ³ (50g), chrzanem (20g), piersią miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i rzodkiewką (30g) Kasza jaglana ¹ na rosoleniu ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), serem topionym ⁷ (30g) i papryką czerwoną (50g)
28.05.2026 CZWARTEK En: 2269 kcal B: 109g T: 79g, w tym nasycone kw.tł.: 30g Wogółem: 298g w tym cukry: 30,6g Bł: 47,5g Sól: 6g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), baleronem gotowanym ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza pęczak ¹ na rosoleniu ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z marchwi i pora ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny – Skyr ⁷ (140 g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g), płatki owsiane ¹ na rosoleniu ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), hummusem orientalnym (25g) i rzodkiewką (30g)
29.05.2026 PIĄTEK En: 2284 kcal B: 109,8g T: 73,2g, w tym nasycone kw.tł.: 28,1g Wogółem: 316,5g w tym cukry: 28,9g Bł: 46,4g Sól: 5g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i pomidorem (100g) Kasza jęczmienna ¹ na rosoleniu ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ziemniaczana z kaszą bulgur ^{1,9} (300g) Pieczony filet z morszczuka ^{1,4} (150g) Ryż brązowy (70g) Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), serem gouda ⁷ (20g), pastą z makrelą ^{1,4,6,7,9,10} (50g) i ogórkiem kiszonym (120g) Płatki jęczmienne ¹ na rosoleniu ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), hummusem orientalnym (25g) i sałatą (15g)

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