

JADŁOSPIS DEKADOWY
30.05-08.06.2026
DIETA PODSTAWOWA
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
30.05.2026 SOBOTA En: 2275 kcal B: 106,8g T: 83,6g, w tym nasycone kw.tł.: 19,8g W _{ogółem} : 283g w tym cukry: 66g Bł: 26g Sól: 7,2g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serdelkami drobiowymi ^{1,6,7,9,10} (100g), ketchupem łagodnym (15g) i pomidorem (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Kasza gryczana biała (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką zrazową ^{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), majonezem (15g) i rzodkiewką (30g)
31.05.2026 NIEDZIELA En: 2332 kcal B: 115,6g T: 72,2g, w tym nasycone kw.tł.: 26,5g W _{ogółem} : 320,2g w tym cukry: 52,2g Bł: 25g Sól: 6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g), kiełbasą kanapkową ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (300g) Makaron pszenny ¹ (70g) Mizeria ze śmietaną 18%tł ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250g) Gruszka (130g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (40g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g) i marmoladą wieloowocową (25g)
01.06.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2280 kcal B: 102,9g T: 80g, w tym nasycone kw.tł.: 27,9g W _{ogółem} : 304,6g w tym cukry: 51,3g Bł: 33,6g Sól: 5,7g	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 papryką (100g) Kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa szczawiowa ^{1,7,9} (300g) z jajkiem ³ (25g) Gulasz wieprzowy ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z pomidorów z sosem vinegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Ryż biały (30g) gotowany z jabłkiem (90g), gruszką (65g) i cynamonem	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), paprykarzem szczecińskim ^{1,3,4,7,9,10} (50g) i ogórkami kiszonymi (120g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), pastą z fasoli (25g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
02.06.2026 WTOREK En: 2219 kcal B: 109g T: 72g, w tym nasycone kw.tł.: 33,2g W _{ogółem} : 287,8g w tym cukry: 56,6g Bł: 32g Sól: 10,7g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem topionym ⁷ (30g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (40g) i rzodkiewką (30g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pieczarkowa ^{7,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie słodko-kwaśnym ¹ (200g) Kasza pęczak ¹ (70g) Sałata ze śmietaną 18%tł ⁷ i szczypiorkiem ⁷ (75g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym i maślanką ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą twarogową z tuńczykiem i jogurtem ^{4,7} (50g), serem gouda ⁷ (40g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (20g) i papryką (50g)
03.06.2026 ŚRODA En: 2277 kcal B: 98,6g T: 87,2g, w tym nasycone kw.tł.: 32g W _{ogółem} : 287,6g w tym cukry: 34,3g Bł: 27,7g Sól: 6,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki jęczmieńne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz czerwony ⁹ (300g) Kotlety ziemniaczane nadziewane mięsem mielonym ^{1,3} (300g) sos koperkowy ^{1,7} (25g) surówka z białej kapusty (150g) kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (40g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), chrzanem (20g) i sałatą (15g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
04.06.2026 CZWARTEK En: 2277 kcal B: 99g T: 87,3g, w tym nasycone kw.tł.: 32g W _{ogółem} : 287,6g w tym cukry: 34,3g Bł: 27,7g Sól: 6,8g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), sałatą (15g) i ogórkiem kiszonym (60g) Kasza jęczmienna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ziemniaczana z zacierką ^{1,3,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (200g) Ryż brązowy (70g) Sałata z papryką z sosem vinegret (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 (30g), filetem wędzonym z indyka ^{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 piwną ^{1,6,7,9,10} (20g) i rzodkiewką (30g)
05.06.2026 PIĄTEK En: 2306 kcal B: 117,5g T: 88,7g, w tym nasycone kw.tł.: 33,1g W _{ogółem} : 271,5g w tym cukry: 73,7g Bł: 25,6g Sól: 4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (75g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa z cukinii ^{7,9} (300g) Smażony filec z morszczuka ^{1,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z buraków i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Serek homogenizowany ⁷ (150g)	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą z jaj ^{3,7} ze szczypiorkiem (75g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), sałatką z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (30g) i ogórkiem kiszonym (60g)
06.06.2026 SOBOTA En: 2255 kcal B: 103,6g T: 78,6g, w tym nasycone kw.tł.: 26,5g W _{ogółem} : 294g w tym cukry: 29,3g Bł: 30,3g Sól: 6,2g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Karkówka duszona ¹ (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z ogórka kiszonego (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g) Biszkopty ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{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), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (50g)
07.06.2026 NIEDZIELA En: 2279 kcal B: 107,2g T: 79g, w tym nasycone kw.tł.: 19,4g W _{ogółem} : 298g w tym cukry: 57,3g Bł: 29,5g Sól: 6,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Gulasz z indyka ¹ (200g) Ryż biały (70g) Surówka z pomidorów (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), jajkami gotowanymi ³ (100g), ćwikłą z chrzanem (25g), szynką podlaską ^{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), pastą z fasoli (25g) i ogórkiem kiszonym (60g)
08.06.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2292 kcal B: 99,6g T: 71,2g, w tym nasycone kw.tł.: 33,3g W _{ogółem} : 329,8g w tym cukry: 48g Bł: 36g Sól: 6,5g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarożkiem chrzanowym ⁷ (75g) i sałatą (15g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa typu Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Fasolka po bretońsku ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką wieprzową ^{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), 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
30.05-08.06.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
30.05.2026 SOBOTA En: 2294 kcal B: 114,3g T: 73,4g , w tym nasycone kw.tł.: 22,3g W _{ogółem} : 304,8g w tym cukry: 67,9g Bł: 21,8g Sól: 5,4g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Jogurt owocowy ⁷ (150g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g) i sałatą (15g)
31.05.2026 NIEDZIELA En: 2268 kcal B: 111,4g T: 68,5g , w tym nasycone kw.tł.: 21,5g W _{ogółem} : 313g w tym cukry: 47,7g Bł: 20,5g Sól: 5,2g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), twarogiem z ziołami ⁷ (50g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (300g) Makaron pszenny ¹ (70g) Mizeria z jogurtem naturalnym ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Serek homogenizowany, waniliowy ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), hummusem orientalnym (25g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g) i marmoladą wieloowocową (25g)
01.06.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2226 kcal B: 103,2g T: 72,4g, w tym nasycone kw.tł.: 27,7g W _{ogółem} : 301g w tym cukry: 62,8g Bł: 24g Sól: 5,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką delikatesowa z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Gulasz wieprzowy ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z pomidorów z olejem (150g) Kompot owocowy (250g)	Ryż biały (30g) gotowany z jabłkiem (90g), gruszką (65g) i cynamonem	Kanapki z bułką pszenną ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Jogurt pitny bez cukru ⁷ (250g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), pastą z fasoli (25g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
02.06.2026 WTOREK En: 2202 kcal B: 96,1g T: 72,3g, w tym nasycone kw.tł.: 27,7g W _{ogółem} : 301g w tym cukry: 62,8g Bł: 27g Sól: 5,4g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Banan (150g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ziemniaczana z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie własnym ¹ (200g) Ryż biały (70g) Sałata z jogurtem i koperkiem ⁷ (75g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym i maślanką ⁷ (250g) Biszkopty ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą twarogową z tuńczykiem i jogurtem ^{4,7} (50g), szynką delikatesową z fileta ^{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), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
03.06.2026 ŚRODA En: 2224 kcal B: 108,6g T: 66,5g, w tym nasycone kw.tł.: 28,4g W _{ogółem} : 311,1g w tym cukry: 53,2g Bł: 24g Sól: 6,1g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki jęczmieńne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz czerwony ⁹ (300g) Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Marchew duszona ¹ (150g) kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (40g), twarogiem z ziołami ⁷ (50g) 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)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
04.06.2026 CZWARTEK En: 2230 kcal B: 102,2g T: 62g, w tym nasycone kw.tł.: 28g W _{ogółem} : 325,5g w tym cukry: 32,1g Bł: 21,4g Sól: 5,8g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), połówką kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Jogurt owocowy ⁷ (150g) Kasza jęczmienna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ziemniaczana z zacierką ^{1,3,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (200g) Ryż biały (70g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny – Skyr ⁷ (140g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g) i miodem pszczelim (25g)
05.06.2026 PIĄTEK En: 2241 kcal B: 101,1 g T: 73,2g, w tym nasycone kw.tł.: 29g W _{ogółem} : 306,5g w tym cukry: 87,2g Bł: 24,9g Sól: 3,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (75g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa z cukinii ^{7,9} (300g) Pieczony filet z morszczuka ^{1,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z buraków i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	banan (150g) herbatniki ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), jajami na miękko ³ (100g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i ogórkiem (50g)
06.06.2026 SOBOTA En: 2208 kcal B: 101g T: 68,7g, w tym nasycone kw.tł.: 23,4g W _{ogółem} : 305,5g w tym cukry: 29,5g Bł: 24,5g Sól: 5,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Karkówka duszona ¹ (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Gotowany brokuł (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g) Biszkopty ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{tł} (5g) i marmoladą wieloowocową (25g)
07.06.2026 NIEDZIELA En: 2166 kcal B: 99,9g T: 73,4g, w tym nasycone kw.tł.: 17,8g W _{ogółem} : 286,9g w tym cukry: 51,3g Bł: 23,7g Sól: 6,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Gulasz z indyka ¹ (200g) Ryż biały (70g) Surówka z pomidorów (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), jajkami gotowanymi ³ (50g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{tł} (5g), pastą z fasoli (25g) i pomidorem (50g)
08.06.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2313 kcal B: 110,5g T: 74g, w tym nasycone kw.tł.: 36g W _{ogółem} : 310,4g w tym cukry: 53,7g Bł: 20,4g Sól: 7,6g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), twarożkiem chrzanowym ⁷ (75g) i sałatą (15g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa typu Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Kiełbasa parzona ^{1,6,7,9,10} (150g) Sos chrzanowy ^{1,7} (25g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt Naturalny skyr ⁷ (140g) Herbatniki ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kisiel owocowy (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g), i miodem pszczelim (25g)

Alergeny:

- 1- zboża zawierające gluten
- 3- jaja i produkty pochodne
- 4- ryby i produkty pochodne
- 5- orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
- 6- soja i produkty pochodne
- 7- mleko i produkty pochodne
- 9- seler i produkty pochodne
- 10- gorczyca i produkty pochodne
- 11- nasiona sezamu i produkty pochodne

JADŁOSPIS DEKADOWY

30.05-08.06.2026

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
30.05.2026 SOBOTA En: 2260 kcal B: 117,4g T: 72,4g , w tym nasycone kw.tł.: 16,5g W _{ogółem} : 298,5g w tym cukry: 48g Bł: 44g Sól: 8g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serdelkami drobiowymi ^{1,6,7,9,10} (100g), musztardą ¹⁰ (20g) i pomidorem (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Kasza gryczana biała (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez cukru ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką konserwową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Kasza jęczmienna ¹ na rosole ⁹ (300) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), chrzanem (20g) i rzodkiewką (30g)
31.05.2026 NIEDZIELA En: 2208 kcal B: 110,6g T: 68g , w tym nasycone kw.tł.: 20,6g W _{ogółem} : 308,5g w tym cukry: 33,4g Bł: 44g Sól: 7,5g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g), kiełbasą kanapkową ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (300g) Makaron pełnoziarnisty ¹ (70g) Mizeria ze śmietaną 18%tł ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (130g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (40g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałata (15g) Ryż brązowy 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 ogórek kwaszony (60g)
01.06.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2323 kcal B: 114,7g T: 83,8g, w tym nasycone kw.tł.: 28,6g W _{ogółem} : 295,7g w tym cukry: 35,6g Bł: 41,5g Sól: 6,3 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką (100g) Kluski lane pełnoziarniste ^{1,3} na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa szczawiowa ^{1,7,9} (300g) z jajkiem ³ (25g) Gulasz wieprzowy ¹ (200g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z pomidorów z sosem vinegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir 2%tł ⁷ (250g)	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), paprykarzem szczecińskim ^{1,3,4,7,9,10} (50g) 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), pastą z fasoli (25g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałata (15g)
02.06.2026 WTOREK En: 2219 kcal B: 109g T: 72g, w tym nasycone kw.tł.: 33,2g W _{ogółem} : 287,8g w tym cukry: 56,6g Bł: 32g Sól: 10,7g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem topionym ⁷ (30g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (40g) i rzodkiewką (30g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pieczarkowa ^{7,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie słodko-kwaśnym ¹ (200g) Kasza pęczak ¹ (70g) Sałata ze śmietaną 18%tł ⁷ i szczypiorkiem ⁷ (75g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym i maślanką ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą twarogową z tuńczykiem i jogurtem ^{4,7} (50g), serem gouda ⁷ (40g) i pomidorem (100g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (20g) i papryką (50g)
03.06.2026 ŚRODA En: 2250 kcal B: 106,8g T: 70g, w tym nasycone kw.tł.: 26,8g W _{ogółem} : 319,2g w tym cukry: 35,8g Bł: 45g Sól: 6,8g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) surówka z białej kapusty (150g) kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (40g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g) i pomidorem (100g) Kasza bulgur ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), chrzanem (20g) i sałata (15g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
04.06.2026 CZWARTEK En: 2301kcal B: 101,5g T: 84,8g, w tym nasycone kw.tł.: 32g W _{ogółem} : 302,1g w tym cukry: 27,4g Bł: 41,5g Sól: 7,3g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), sałatą (15g) i ogórkiem kiszonym (60g) Kasza jęczmienna ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ziemniaczana z zacierką ^{1,3,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (200g) Ryż brązowy (70g) Sałata z papryką z sosem vinegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny – Skyr ⁷ (140 g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), serem topionym ⁷ (30g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (20g) i rzodkiewką (30g)
05.06.2026 PIĄTEK En: 2275 kcal B: 108,3g T: 76,8g, w tym nasycone kw.tł.: 26g W _{ogółem} : 300,7g w tym cukry: 47,6g Bł: 44,9g Sól: 5,1g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pastą twarogową z tuńczykiem i jogurtem naturalnym ^{4,7} (75g) i papryką czerwoną (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z cukinii ^{7,9} (300g) Pieczony filec z morszczuka ^{1,4} (150g) Kasza gryczana biała (70g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy bez cukru ⁷ (250g)	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pastą z jaj ^{3,7} ze szczypiorkiem (75g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Ryż brązowy 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} (30g) i ogórkiem kiszonym (60g)
06.06.2026 SOBOTA En: 2196 kcal B: 104,8g T: 80,4g, w tym nasycone kw.tł.: 25,4g W _{ogółem} : 283,2g w tym cukry: 27,2g Bł: 44g Sól: 7,4g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g), ser topiony ⁷ (30g) i sałatą (15g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Karkówka duszona ¹ (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z ogórka kiszonego (150g) Kompot owocowy (250g)	Maślanka naturalna ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (5g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (50g)
07.06.2026 NIEDZIELA En: 2279 kcal B: 107,2g T: 79g, w tym nasycone kw.tł.: 19,4g W _{ogółem} : 298g w tym cukry: 57,3g Bł: 29,5g Sól: 6,6g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza gryczana biała na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) Gulasz z indyka ¹ (200g) Ryż brązowy (70g) Surówka z pomidorów (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (130g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), jajkami gotowanymi ³ (100g), ćwikłą z chrzanem (25g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (40g) i papryką czerwoną (100g) Kasza jęczmienna ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (5g), pastą z fasoli (25g) i ogórkiem kiszonym (60g)
08.06.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2279 kcal B: 104,4g T: 85g, w tym nasycone kw.tł.: 33,3g W _{ogółem} : 288,7g w tym cukry: 35,3g Bł: 39,5g Sól: 8,5g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), twarożkiem chrzanowym ⁷ (75g) i sałatą (15g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Kiełbasa parzona z wody (150g) Sos chrzanowy (25g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z ogórka kiszonego (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (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