

**JADŁOSPIS DEKADOWY**  
**DIETA PODSTAWOWA**  
**09-18.06.2026**  
*(jadłospis może ulec zmianie)*

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<b>09.06.2026</b> <b>WTOREK</b> En: 2219 kcal B: 105,8g T: 71,8g, w tym nasycone kw.tł.: 23,4g W <sub>ogółem</sub> : 301,2g w tym cukry: 56,4g Bł: 29,9g Sól: 5,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), szynką podlaską <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i pomidorem (100g) Płatki ryżowe na mleku <sup>7</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa <sup>1,7,9</sup> (300g) Makaron pszenny <sup>1</sup> z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym (200g) surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i koperku (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr <sup>7</sup> (140g) Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), jajkiem gotowanym <sup>3</sup> (50g), polędwicą z kurczaka <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Naleśniki <sup>1,3,7</sup> z dżemem (100g)
<b>10.06.2026</b> <b>ŚRODA</b> En: 2292 kcal B: 109g T: 77,3g, w tym nasycone kw.tł.: 32g W <sub>ogółem</sub> : 305,4g w tym cukry: 72,2g Bł: 32,3g Sól: 5,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), twarogiem <sup>7</sup> z ziołami (50g), szynką gotowaną <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i sałatą (15g) Kasza kukurydziana na mleku <sup>7</sup> (300g) Kawa zbożowa Inka <sup>1</sup> z dodatkiem mleka <sup>7</sup> (250g)	Zupa jarzynowa <sup>1,7,9</sup> (300g) Smażony kotlet schabowy <sup>1,3</sup> (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Pomidory ze śmietaną 18%tł <sup>7</sup> (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (180g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), serem gouda <sup>7</sup> (20g), kiełbasą piwną <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (5g), pastą z fasoli (25g) i rzodkiewką (30g)
<b>11.06.2026</b> <b>CZWARTEK</b> En: 2320 kcal B: 98,5g T: 94g, w tym nasycone kw.tł.: 33,4g W <sub>ogółem</sub> : 281,2g w tym cukry: 55,9g Bł: 24,3g Sól: 4g	Kanapki z bułką pszenną <sup>1</sup> (50g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), pasztetem drobiowym <sup>1,6,7,9,10</sup> (50g) i pomidorem (100g) Kasza jaglana <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa porowa z klopsikami wieprzowymi <sup>1,3,7,9</sup> (300g) Karkówka duszona po żydowsku <sup>1</sup> (150g) Ryż brązowy (70g) Surówka z marchwi i jabłka <sup>7</sup> (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), polędwicą drobiową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (5g), serem twarogowym <sup>7</sup> (30g) i miodem (25g)
<b>12.06.2026</b> <b>PIĄTEK</b> En: 2322 kcal B: 110,3g T: 83,6g, w tym nasycone kw.tł.: 38,7g W <sub>ogółem</sub> : 297,1g w tym cukry: 44,7g Bł: 31,7g Sól: 5,3g	Kanapki z bułką grahamką <sup>1</sup> (80g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), serem topionym <sup>7</sup> (50g) i rzodkiewką (30g) Kakao gotowane na mleku <sup>7</sup> (250g)	Zupa fasolowa <sup>1,7,9</sup> (300g) Pierogi leniwe <sup>1,3,7</sup> (300g) słodka śmietanka <sup>7</sup> (25g) sos truskawkowy (25g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr <sup>7</sup> (140g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), pastą z jaj z tuńczykiem i szczypiorkiem <sup>3,4</sup> (75g), serem gouda <sup>7</sup> (20g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (5g), hummusem orientalnym (25g) i pomidorem (50g)
<b>13.06.2026</b> <b>SOBOTA</b> En: 2244 kcal B: 97,7g T: 79,6g, w tym nasycone kw.tł.: 21,2g W <sub>ogółem</sub> : 299,3g w tym cukry: 56,5g Bł: 26,3g Sól: 6,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną miękką 80%tł <sup>7</sup> (10g), szynką delikatesową z fileta <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i papryką czerwoną (100g) Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa manna <sup>1</sup> na rosolu <sup>9</sup> (300g) Zapiekanka chłopska z makaronem pszennym, kiełbasą i warzywami <sup>1,6,7,9,10</sup> (300g) Pomidory z sosem winegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (130 g) Kefir, 2% tłuszczu <sup>7</sup> (250 ml)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną miękką 80%tł <sup>7</sup> (10g), twarogiem chrzanowym <sup>7</sup> (75g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), margaryną miękką 80%tł <sup>7</sup> (5g), filetem wędzonym z indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i ogórkiem (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<b>14.06.2026</b> <b>NIEDZIELA</b> En: 2305 kcal B: 105,3g T: 80g, w tym nasycone kw.tł.: 22,7g W <sub>ogółem</sub> : 304g w tym cukry: 45,4g Bł: 29g Sól: 7,2g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną miękką 80%tł <sup>7</sup> (10g), schabem po żydowsku <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i ogórkiem (100g) Płatki kukurydziane na mleku <sup>7</sup> (300g) Kawa zbożowa typu Inka <sup>1</sup> z dodatkiem mleka <sup>7</sup> (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym <sup>1,7,9</sup> (300g) Potrawka z kurczaka <sup>1</sup> (200g) Kasza jaglana <sup>1</sup> (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy <sup>7</sup> (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną miękką 80%tł <sup>7</sup> (10g), szynką wieprzową <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g), twarożkiem z ziołami <sup>7</sup> (50g) i papryką (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), margaryną miękką 80%tł <sup>7</sup> (5g), serem gouda <sup>7</sup> (20g) i pomidorem (50g)
<b>15.06.2026</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b> En: 2243 kcal B: 109,3g T: 79,7g, w tym nasycone kw.tł.: 32,4g W <sub>ogółem</sub> : 284,3g w tym cukry: 55,9g Bł: 28,2g Sól: 6,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), szynką podlaską <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i papryką czerwoną (100g) Makaron pszenny <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz czerwony <sup>1,7,9</sup> (300g) Smażony kotlet wieprzowy mielony <sup>1,3</sup> (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria ze śmietaną <sup>7</sup> (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy <sup>7</sup> (200g)	Kanapki z bułką grahamką <sup>1</sup> (80g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), pastą z jaj ze szczypiorkiem <sup>3,7</sup> (75g), polędwicą z kurczaka <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g) i rzodkiewką (30g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (5g) i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (25g)
<b>16.06.2026</b> <b>WTOREK</b> En: 2232 kcal B: 107,3g T: 81g, w tym nasycone kw.tł.: 28,9g W <sub>ogółem</sub> : 287g w tym cukry: 46,8g Bł: 36,5g Sól: 6,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), polędwicą sopocką <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i ogórkiem (100g) Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pieczarkowa <sup>1,7,9</sup> (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka <sup>1</sup> (150g) ryż brązowy (70g) Gotowana marchewka z groszkiem <sup>1</sup> (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl na maślanca naturalnej z truskawkami i siemieniem lnianym <sup>7</sup> (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), filetem z indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), serem gouda <sup>7</sup> (20g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (5g), pastą z fasoli (25g) i papryką czerwoną (50g)
<b>17.06.2026</b> <b>ŚRODA</b> En: 2275 kcal B: 111,7g T: 80g, w tym nasycone kw.tł.: 31g W <sub>ogółem</sub> : 290,1g w tym cukry: 52,2g Bł: 27,6g Sól: 5,2g	Kanapki z bułką pszenną <sup>1</sup> (50g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), serem twarogowym <sup>7</sup> (75g) i miodem pszczelim (25g) Kakao gotowane na mleku <sup>7</sup> (250g)	Zupa grochowa <sup>1,7,9</sup> (300g) Kotlet pożarski <sup>1,3</sup> (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z pomidorem i olejem (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy bez dodatku cukru <sup>7</sup> (250g) Biszkopty <sup>1,3,7</sup> (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), paprykarzem szczecińskim <sup>1,4,6,7,9,10</sup> (50g), kiełbasą krakowską <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g) i papryką (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (5g), szynką miodową <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i rzodkiewką (30g)
<b>18.06.2026</b> <b>CZWARTEK</b> En: 2274 kcal B: 103,2g T: 75,1g, w tym nasycone kw.tł.: 31g W <sub>ogółem</sub> : 304,8g w tym cukry: 53,2g Bł: 26,6g Sól: 7,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), ogonówką wieprzową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i sałatą (15g) Płatki kukurydziane na mleku <sup>7</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa żurek z jajkiem i kiełbasą białą <sup>1,3,7,9</sup> (300g) Pieczony filec z kurczaka w ziołach <sup>1</sup> (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z buraków i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa <sup>1,3,7</sup> (80g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), szynką konserwową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), serem topionym <sup>7</sup> (30g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (5g) i marmoladą wieloowocową (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**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA**  
**09-18.06.2026**  
*(jadłospis może ulec zmianie)*

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<b>09.06.2026</b> <b>WTOREK</b> En: 2281 kcal B: 110g T: 66,7g, w tym nasycone kw.tł.: 23,2g W <sub>ogółem</sub> : 320,3g w tym cukry: 61g Bł: 23g Sól: 5,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (10g), szynką podlaską <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i pomidorem (100g) Płatki ryżowe na mleku <sup>7</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa <sup>1,7,9</sup> (300g) Makaron pszenny <sup>1</sup> z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym (200g) surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i koperku (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr <sup>7</sup> (140g) Biszkopty <sup>1,3,7</sup> (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (10g), jajkiem gotowanym <sup>3</sup> (50g), polędwicą z kurczaka <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g) i sałatą (15g) Banan (150g) Herbata bez cukru (250g)	Naleśniki <sup>1,3,7</sup> z dżemem (100g)
<b>10.06.2026</b> <b>ŚRODA</b> En: 2194 kcal B: 105,4g T: 59g, w tym nasycone kw.tł.: 24,9g W <sub>ogółem</sub> : 323,2g w tym cukry: 52g Bł: 25g Sól: 5g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (10g), twarożkiem <sup>7</sup> z ziołami (50g), szynką gotowaną <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i sałatą (15g) Kasza kukurydziana na mleku <sup>7</sup> (300g) Kawa zbożowa Inka <sup>1</sup> z dodatkiem mleka <sup>7</sup> (250g)	Zupa jarzynowa <sup>1,7,9</sup> (300g) Schab duszony <sup>1</sup> (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Pomidory z oliwą (150g) Kompot owocowy (250g)	Ryż biały (30g) gotowany z jabłkiem (90g), gruszką (65g) i cynamonem	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (10g), pastą z fasoli (25g), filetem z indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (5g) i miodem pszczelim (25g)
<b>11.06.2026</b> <b>CZWARTEK</b> En: 2286kcal B: 113,1g T: 77,8g, w tym nasycone kw.tł.: 35,4g W <sub>ogółem</sub> : 292,5g w tym cukry: 44,5g Bł: 21g Sól: 3,9g	Kanapki z bułką pszenną <sup>1</sup> (50g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (10g), serkiem wiejskim <sup>7</sup> (200g) i pomidorem (100g) Kasza jaglana <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym <sup>1,9</sup> (300g) Karkówka duszona <sup>1</sup> (150g) Kasza jęczmienna <sup>1</sup> (70g) Surówka z marchwi, jabłka i jogurtu naturalnego <sup>7</sup> (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Chrupki kukurydziane (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (10g), polędwicą drobiową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i ogórek (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (5g), serem twarogowym <sup>7</sup> (30g) i miodem (25g)
<b>12.06.2026</b> <b>PIĄTEK</b> En: 2220 kcal B: 98g T: 61g, w tym nasycone kw.tł.: 38,7g W <sub>ogółem</sub> : 328,2g w tym cukry: 66,6g Bł: 19,8g Sól: 3,3g	Kanapki z bułką pszenną <sup>1</sup> (50g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (10g) i marmoladą wieloowocową (50g) Jogurt owocowy <sup>7</sup> (150g) Kakao gotowane na mleku <sup>7</sup> (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym <sup>1,7,9</sup> (300g) Pierogi leniwe <sup>1,3,7</sup> (300g) słodka śmietanka <sup>7</sup> (25g) sos truskawkowy (25g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr <sup>7</sup> (140g) Herbatniki <sup>1,3,7</sup> (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (10g), pastą z jaj z tuńczykiem na jogurcie naturalnym <sup>3,4,7</sup> (75g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (5g), hummusem orientalnym (25g) i pomidorem (50g)
<b>13.06.2026</b> <b>SOBOTA</b> En: 2186 kcal B: 97,1g T: 69g, w tym nasycone kw.tł.: 20,5g W <sub>ogółem</sub> : 305,4g w tym cukry: 67g Bł: 19,7g Sól: 6,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), margaryną miękką 80% <sup>tł</sup> (10g), szynką delikatesową z fileta <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i sałatą (15g) Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa manna <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g) Zapiekanka chłopska z makaronem pszennym, kiełbasą i warzywami <sup>1,6,7,9,10</sup> (300g) Pomidory z olejem (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150 g) Kefir, 2% tłuszczu <sup>7</sup> (250 ml)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), margaryną miękką 80% <sup>tł</sup> (10g), twarożkiem chrzanowym <sup>7</sup> (75g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), margaryną miękką 80% <sup>tł</sup> (5g), filetem wędzonym z indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i ogórkiem (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<b>14.06.2026</b> <b>NIEDZIELA</b> En: 2271 kcal B: 99g T: 75g, w tym nasycone kw.tł.: 19,3g W <sub>ogółem</sub> : 310,8g w tym cukry: 41,7g Bł: 23,7g Sól: 6,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), margaryną miękką 80% <sup>tł</sup> (10g), schabem po żydowsku <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i ogórkiem (100g) Płatki kukurydziane na mleku <sup>7</sup> (300g) Kawa zbożowa typu Inka <sup>1</sup> z dodatkiem mleka <sup>7</sup> (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym <sup>1,7,9</sup> (300g) Potrawka z kurczaka <sup>1</sup> (200g) Kasza jaglana <sup>1</sup> (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy <sup>7</sup> (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), margaryną miękką 80% <sup>tł</sup> (10g), szynką wieprzową <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g), twarogiem z ziołami <sup>7</sup> (50g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), margaryną miękką 80% <sup>tł</sup> (5g) i marmoladą (25g)
<b>15.06.2026</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b> En: 2203 kcal B: 105,5g T: 69g, w tym nasycone kw.tł.: 30,1g W <sub>ogółem</sub> : 299g w tym cukry: 72g Bł: 20,6g Sól: 6g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (10g), szynką podlaską <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i sałatą (15g) Makaron pszenny <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz czerwony <sup>1,7,9</sup> (300g) Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym <sup>1,3,7</sup> (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria ze śmietaną <sup>7</sup> (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy <sup>7</sup> (200g) Herbatniki <sup>1,3,7</sup> (20g)	Kanapki z bułką pszenną <sup>1</sup> (50g), chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (10g), pastą z jaj na jogurcie <sup>3,7</sup> (75g), polędwicą z kurczaka <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g) i pomidorem (100g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (5g) i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (25g)
<b>16.06.2026</b> <b>WTOREK</b> En: 2186 kcal B: 110,3g T: 72,6g, w tym nasycone kw.tł.: 27,9g W <sub>ogółem</sub> : 286,3g w tym cukry: 63,2g Bł: 24,9g Sól: 6,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (10g), polędwicą sopocką <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i ogórkiem (100g) Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką <sup>1,3,7,9</sup> (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka <sup>1</sup> (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowana marchewka z groszkiem <sup>1</sup> (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl na maślanie naturalnej z truskawkami i siemieniem lnianym <sup>7</sup> (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (10g), filetem z indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), jajkiem gotowanym <sup>3</sup> (50g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (5g), szynką delikatesową z fileta <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i sałatą (15g)
<b>17.06.2026</b> <b>ŚRODA</b> En: 2269 kcal B: 95,6g T: 73g, w tym nasycone kw.tł.: 25,9g W <sub>ogółem</sub> : 318,4g w tym cukry: 64,6g Bł: 25g Sól: 4,3g	Kanapki z bułką pszenną <sup>1</sup> (50g), chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (10g), serem twarogowym <sup>7</sup> (75g) i miodem pszczelim (25g) Kakao gotowane na mleku <sup>7</sup> (250g)	Zupa grochowa <sup>1,7,9</sup> (300g) Gulasz wieprzowy <sup>1</sup> (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z pomidorem i jogurtem naturalnym <sup>7</sup> (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy bez dodatku cukru <sup>7</sup> (250g) Biszkopty <sup>1,3,7</sup> (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (10g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g), schabem po żydowsku <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Ryż biały (30g) gotowany z jabłkiem (90g), gruszką (65g) i cynamonem
<b>18.06.2026</b> <b>CZWARTEK</b> En: 2193 kcal B: 102g T: 66,5g, w tym nasycone kw.tł.: 24,4g W <sub>ogółem</sub> : 308g w tym cukry: 64,5g Bł: 25g Sól: 6,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (10g), ogonówką wieprzową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i sałatą (15g) Płatki kukurydziane na mleku <sup>7</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa <sup>1,7,9</sup> (300g) Pieczony filet z kurczaka w ziołach <sup>1</sup> (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z buraków i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa <sup>1,3,7</sup> (80g) Mus jabłkowy (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (10g), szynką konserwową <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g), jajkiem gotowanym <sup>4</sup> (50g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82% <sup>tł</sup> (5g), serem twarogowym półtłustym <sup>7</sup> (30g) i marmoladą wieloowocową (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**  
**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**  
**09-18.06.2026**  
*(jadłospis może ulec zmianie)*

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<b>09.06.2026</b> <b>WTOREK</b> En: 2224 kcal B: 116,6g T: 70,2g, w tym nasycone kw.tł.: 26,2g W <sub>ogółem</sub> : 301,8g w tym cukry: 46g Bł: 48g Sól: 7,2g	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82% <sup>t7</sup> (10g), szynką podlaską <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), serem gouda <sup>7</sup> (20g) i pomidorem (100g) Ryż brązowy na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa <sup>1,7,9</sup> (300g) Makaron pełnoziarnisty <sup>1</sup> z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym (200g) surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i koperku (150g) kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr <sup>7</sup> (140g) Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82% <sup>t7</sup> (10g), jajkiem gotowanym <sup>3</sup> (50g), polędwicą z kurczaka <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g) i papryką czerwoną (100g) Kasza pęczak <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82% <sup>t7</sup> (5g), kiełbasą żywiecką <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i ogórkiem (50g)
<b>10.06.2026</b> <b>ŚRODA</b> En: 2301 kcal B: 121,7g T: 76,4g, w tym nasycone kw.tł.: 31,8g W <sub>ogółem</sub> : 299,3g w tym cukry: 35g Bł: 44g Sól: 6,7g	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82% <sup>t7</sup> (10g), twarożkiem <sup>7</sup> z ziołami (50g), szynką gotowaną <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g) i sałatą (15g) Kasza jaglana <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa <sup>1,7,9</sup> (300g) Schab duszony <sup>1</sup> (150g) Kasza gryczana palona (70g) Pomidory ze śmietaną 18% <sup>t7</sup> (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (130g)	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82% <sup>t7</sup> (10g), serem gouda <sup>7</sup> (40g), kiełbasą piwną <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82% <sup>t7</sup> (5g), pastą z fasoli (25g) i rzodkiewką (30g)
<b>11.06.2026</b> <b>CZWARTEK</b> En: 2298 kcal B: 98,1g T: 89g, w tym nasycone kw.tł.: 29,7g W <sub>ogółem</sub> : 295,8g w tym cukry: 48,5g Bł: 47,5g Sól: 4,8g	Kanapki z bułką grahamką <sup>1</sup> (80g), masłem ekstra 82% <sup>t7</sup> (10g), pasztetem drobiowym <sup>1,6,7,9,10</sup> (50g) i pomidorem (100g) Makaron pełnoziarnisty <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa porowa z klopsikami wieprzowymi <sup>1,3,7,9</sup> (300g) Karkówka duszona po żydowsku <sup>1</sup> (150g) Ryż brązowy (70g) Surówka z marchwi i jabłka <sup>7</sup> (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g)	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82% <sup>t7</sup> (10g), polędwicą drobiową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i papryką czerwoną (100g), Kasza bulgur <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82% <sup>t7</sup> (5g), baleronom gotowanym <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i ogórkiem (50g)
<b>12.06.2026</b> <b>PIĄTEK</b> En: 2301 kcal B: 122,3g T: 73,6g, w tym nasycone kw.tł.: 28g W <sub>ogółem</sub> : 310,3g w tym cukry: 25,6g Bł: 46g Sól: 6g	Kanapki z bułką grahamką <sup>1</sup> (80g), masłem ekstra 82% <sup>t7</sup> (10g), serem topionym <sup>7</sup> (50g) i rzodkiewką (30g) Kasza gryczana biała na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa fasolowa <sup>1,7,9</sup> (300g) Pieczony filet z morszczuka <sup>1,4</sup> (150g) Kasza bulgur <sup>1</sup> (70g) Surówka z młodej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr <sup>7</sup> (140g)	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82% <sup>t7</sup> (10g), pastą z jaj z tuńczykiem i szczypiorkiem <sup>3,4</sup> (50g), serem gouda <sup>7</sup> (20g) i sałatą (15g) Ryż brązowy na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82% <sup>t7</sup> (5g), hummusem orientalnym (25g) i pomidorem (50g)
<b>13.06.2026</b> <b>SOBOTA</b> En: 2332 kcal B: 108,9g T: 81,6g, w tym nasycone kw.tł.: 20,9g W <sub>ogółem</sub> : 310,4g w tym cukry: 47g Bł: 44,5g Sól: 8,4g	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), margaryną miękką 80% <sup>t7</sup> (10g), szynką delikatesową z fileta <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), serem gouda <sup>7</sup> (20g) i papryką czerwoną (100g) Płatki owsiane <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa manna <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g) Zapiekanka chłopska z makaronem pełnoziarnistym, kiełbasą i warzywami <sup>1,6,7,9,10</sup> (300g) Pomidory z sosem winegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (130g) Kefir, 2% tłuszczu <sup>7</sup> (250 ml)	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), margaryną miękką 80% <sup>t7</sup> (10g), twarożkiem chrzanowym <sup>7</sup> (50g), polędwicą sopočką <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Kasza pęczak <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną miękką 80% <sup>t7</sup> (5g), filetem wędzonym z indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i ogórkiem (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<b>14.06.2026</b> <b>NIEDZIELA</b> En: 2313 kcal B: 110,3g T: 82,8g, w tym nasycone kw.tł.: 23g W <sub>ogółem</sub> : 302,5g w tym cukry: 36g Bł: 45,5g Sól: 8g	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), margaryną miękką 80%tł <sup>7</sup> (10g), schabem po żydowsku <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i ogórkiem (100g) Zacierka pełnoziarnista <sup>1,3</sup> na rosale <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym <sup>1,7,9</sup> (300g) Potrawka z kurczaka <sup>1</sup> (200g) Kasza jaglana <sup>1</sup> (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny <sup>7</sup> (150g)	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), margaryną miękką 80%tł <sup>7</sup> (10g), szynką wieprzową <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g), twarożkiem z ziołami <sup>7</sup> (50g) i papryką (100g) Płatki jęczmienne <sup>1</sup> na rosale <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną miękką 80%tł <sup>7</sup> (5g), serem gouda <sup>7</sup> (20g) i pomidorem (50g)
<b>15.06.2026</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b> En: 2284 kcal B: 111,5g T: 75,1g, w tym nasycone kw.tł.: 29,7g W <sub>ogółem</sub> : 308,5g w tym cukry: 35,7g Bł: 39g Sól: 7g	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), szynką podlaską <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i papryką czerwoną (100g) Płatki owsiane <sup>1</sup> na rosale <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ziemniaczana z makaronem pełnoziarnistym <sup>1,9</sup> (300g) Smażony kotlet wieprzowy mielony <sup>1,3</sup> (150g) Kasza pęczak <sup>1</sup> (70g) Mizeria ze śmietaną <sup>7</sup> (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir naturalny <sup>7</sup> (250g)	Kanapki z bułką grahamką <sup>1</sup> (80g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), pastą z jaj ze szczypiorkiem <sup>3,7</sup> (75g), polędwicą z kurczaka <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g) i rzodkiewką (30g) Kasza gryczana palona na rosale <sup>9</sup> (300g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (5g), kiełbasą żywiecką <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i ogórkiem (50g)
<b>16.06.2026</b> <b>WTOREK</b> En: 2251 kcal B: 113,1g T: 77,5g, w tym nasycone kw.tł.: 27,4g W <sub>ogółem</sub> : 299,6g w tym cukry: 39,2g Bł: 46g Sól: 7,3g	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), polędwicą sopocką <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), jajkiem gotowanym <sup>4</sup> (50g) i ogórkiem (100g) Kasza bulgur <sup>1</sup> na rosale <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pieczarkowa <sup>1,7,9</sup> (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka <sup>1</sup> (150g) ryż brązowy (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl na maśle naturalnej z truskawkami i siemieniem lnianym <sup>7</sup> (250g)	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), filetem z indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), serem gouda <sup>7</sup> (20g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne <sup>1</sup> na rosale <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (5g), pastą z fasoli (25g) i papryką czerwoną (50g)
<b>17.06.2026</b> <b>ŚRODA</b> En: 2336 kcal B: 103,4g T: 82,7g, w tym nasycone kw.tł.: 24,6g W <sub>ogółem</sub> : 312,8g w tym cukry: 44,7g Bł: 47g Sól: 5,8g	Kanapki z bułką grahamką <sup>1</sup> (80g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), pasztetem podlaskim <sup>1,6,7,9,10</sup> (50g) i ogórkiem (100g) Kasza jęczmienna <sup>1</sup> na rosale <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa grochowa <sup>1,7,9</sup> (300g) Gulasz wieprzowy <sup>1</sup> (200g) Makaron pełnoziarnisty <sup>1</sup> (70g) Surówka z pomidorem i olejem (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy bez dodatku cukru <sup>7</sup> (250g)	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), paprykarzem szczecińskim <sup>1,4,6,7,9,10</sup> (50g), kiełbasą krakowską <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g) i papryką (100g) Kasza jaglana <sup>1</sup> na rosale <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (5g), szynką miodową <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i rzodkiewką (30g)
<b>18.06.2026</b> <b>CZWARTEK</b> En: 2211 kcal B: 117,2g T: 70,1g, w tym nasycone kw.tł.: 31,5g W <sub>ogółem</sub> : 289,7g w tym cukry: 32,6g Bł: 41,5g Sól: 7,9g	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), ogonówką wieprzową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i sałatą (15g) Płatki owsiane <sup>1</sup> na rosale <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa żurek z jajkiem i kiełbasą białą <sup>1,3,7,9</sup> (300g) Pieczony filet z kurczaka w ziołach <sup>1</sup> (150g) Kasza gryczana palona (70g) Gotowany brokuł (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu <sup>7</sup> (250 ml)	Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), szynką konserwową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), serem topionym <sup>7</sup> (30g) i pomidorem (100g) Ryż brązowy na rosale <sup>9</sup> (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (5g), baleronem gotowanym <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i pomidorem (50g)

#### 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