

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA PODSTAWOWA 19-28.06.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
19.06.2026 PIĄTEK En: 2253 kcal B: 101g T: 77,5g, w tym nasycone kw.tł.: 30,5g W _{ogółem} : 302,8g w tym cukry: 58,3g Bł: 30,2g Sól: 5,3g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarogiem ⁷ z suszonymi pomidorami (75g) i papryką czerwoną (100g) Gruszka (130g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa typu Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Kotlety ziemniaczane ^{1,3} (200g) sos pieczarkowy ⁷ (25g) Surówka z młodej kapusty (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), pastą z jaj z tuńczykiem i jogurtem naturalnym ^{3,4,7} (50g), serem gouda ⁷ (40g), safatą (15g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (30g) i ogórkiem (50g)
20.06.2026 SOBOTA En: 2322 kcal B: 109g T: 80,3g, w tym nasycone kw.tł.: 28,2g W _{ogółem} : 306g w tym cukry: 77g Bł: 32,1g Sól: 7,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serdelkami drobiowymi ^{1,6,7,9,10} (100g), musztardą ¹⁰ (20g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Gulasz segedyński ¹ (200g) Makaron pszenny ¹ (70g) Surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g)	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), serem topionym ⁷ (30g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Ryż biały (30g) gotowany z jabłkiem (90g), gruszką (65g) i cynamonem
21.06.2026 NIEDZIELA En: 2313 kcal B: 100,3g T: 82,2g, w tym nasycone kw.tł.: 23,6g W _{ogółem} : 302,3g w tym cukry: 55g Bł: 27,5g Sól: 5,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), safatką z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (50g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (40g) i safatą (15g) Kasza jęczmienna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Karkówka duszona ¹ (150g) Kasza gryczana biała (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Maślanka naturalna ⁷ (250 ml) Jabłko (150 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g) i miodem pszczelim (25g)
22.06.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2276 kcal B: 111,4g T: 82g, w tym nasycone kw.tł.: 28,7g W _{ogółem} : 286,5g w tym cukry: 45g Bł: 28g Sól: 3,7g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i marmoladą wieloowocową (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata ze śmietaną i szczypiorkiem ⁷ (75g) 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 z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), pastą z fasoli (25g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
23.06.2026 WTOREK En: 2329 kcal B: 100,5g T: 85,7g, w tym nasycone kw.tł.: 29g W _{ogółem} : 302,6g w tym cukry: 65,9g Bł: 32,2g Sól: 6,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Smażony kotlet schabowy ^{1,3} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z marchwi i jabłka ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy bez dodatku cukru ⁷ (250 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), hummusem orientalnym (25g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), majonezem (10g) i rzodkiewką (30g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
24.06.2026 ŚRODA En: 2269 kcal B: 97g T: 71g, w tym nasycone kw.tł.: W _{ogółem} : 324,4g w tym cukry: 88,5g Bł: 29,7g Sól: 3,9g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z białej kapusty ⁹ (300g) Gulasz wołowy ¹ (200g) Kasza pęczak ¹ (70g) Buraki zasmażane ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarożkiem z cebulką i szczypiorkiem ⁷ (60g), połędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ⁷ (150g)
25.06.2026 CZWARTEK En: 2310 kcal B: 96,6g T: 78,6g, w tym nasycone kw.tł.: 31g W _{ogółem} : 319g w tym cukry: 60,6g Bł: 33,7g Sól: 6,7	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Gołąbki z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym ^{1,3,7} (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Marchew duszona ¹ (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%tł ⁷ (10g), pastą z jaj i szczypiorku ³ (60g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (40g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
26.06.2026 PIĄTEK En: 2382 kcal B: 103,8g T: 89,7g, w tym nasycone kw.tł.: 40g W _{ogółem} : 301,4g w tym cukry: 65,1g Bł: 30,8g Sól: 15,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) Kotlet jajeczny ^{1,3} (150g) Kasza gryczana biała (70g) Sałata z rzodkiewką i śmietaną ⁷ (75g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ⁷ (150 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (40g), sałatką śledziową ⁴ z suszonymi pomidorami (100g) i papryką czerwoną (100g) herbata bez cukru (250g)	Ryż biały (30g) gotowany z jabłkiem (90g), gruszką (65g) i cynamonem
27.06.2026 SOBOTA En: 2246 kcal B: 100,8g T: 76,3g, w tym nasycone kw.tł.: 24,8g W _{ogółem} : 306g w tym cukry: 47g Bł: 30,2g Sól: 6,3g	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) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Mus owocowy (gruszka 75g, jabłko 75g, cynamon) Biszkopty ^{1,3,7} (20 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g) i marmoladą wieloowocową (25g)
28.06.2026 NIEDZIELA En: 2278 kcal B: 109,8g T: 72,2g, w tym nasycone kw.tł.: 24,1g W _{ogółem} : 308,4g w tym cukry: 64g Bł: 29,2g Sól: 7,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa typu Inka ¹ w dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Gulasz z wątróbki drobiowej ¹ (200g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z ogórka kiszzonego (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Herbatniki ^{1,3,7} (20 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g), twarożkiem chrzanowym ⁷ (50g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (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

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA ŁATWOSTRAWNA 19-28.06.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
19.06.2026 PIĄTEK En: 2174 kcal B: 100,2g T: 69,1g, w tym nasycone kw.tł.: 27,3g W _{ogółem} : 300g w tym cukry: 37,2g Bł: 23,7g Sól: 4g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarogiem półtłustym ⁷ (60g) i marmoladą wieloowocową (25g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa typu Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Pieczony filet z morszczuka ^{1,4} (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Marchew oprószana ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą z jaj z tuńczykiem i jogurtem naturalnym ^{3,4,7} (50g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), hummusem orientalnym (25g) i ogórkiem (50g)
20.06.2026 SOBOTA En: 2207 kcal B: 112g T: 65,7g, w tym nasycone kw.tł.: 22,1g W _{ogółem} : 305,2g w tym cukry: 68,3g Bł: 23g Sól: 5,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Gulasz segedyński ¹ (200g) Makaron pszenny ¹ (70g) Surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g)	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)	Ryż biały (30g) gotowany z jabłkiem (90g), gruszką (65g) i cynamonem
21.06.2026 NIEDZIELA En: 2200 kcal B: 97,5g T: 69,2g, w tym nasycone kw.tł.: 23,5g W _{ogółem} : 307g w tym cukry: 58,7g Bł: 24g Sól: 5,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Kasza jęczmienna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Karkówka duszona ¹ (150g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko pieczone (150 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Jogurt owocowy pitny ⁷ (250g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g) i miodem pszczelim (25g)
22.06.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2193 kcal B: 107,5g T: 68,4g, w tym nasycone kw.tł.: 25,8g W _{ogółem} : 297,1g w tym cukry: 69,6g Bł: 21,4g Sól: 3,7g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i marmoladą wieloowocową (25g) Banan (150g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z jogurtem naturalnym i koperkiem ⁷ (75g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
23.06.2026 WTOREK En: 2218 kcal B: 110g T: 71g, w tym nasycone kw.tł.: 27,2g W _{ogółem} : 294,7g w tym cukry: 61,7g Bł: 22 g Sól: 6,2g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa Inka ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy bez dodatku cukru ⁷ (250 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), hummusem orientalnym (25g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki 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
24.06.2026 ŚRODA En: 2255 kcal B: 105,7g T: 69g, w tym nasycone kw.tł.: 25,3g W _{ogółem} : 314,5g w tym cukry: 84,6g Bł: 24,3g Sól: 4,1g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarożek z ziołami ⁷ (75g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3,9} (300g) Gulasz wołowy ¹ (200g) Kasza pęczak ¹ (70g) Surówka z buraków na zimno (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ⁷ (150g)
25.06.2026 CZWARTEK En: 2222 kcal B: 100,5g T: 73,7g, w tym nasycone kw.tł.: 29,3g W _{ogółem} : 298,1g w tym cukry: 41,5g Bł: 25g Sól: 5,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką miódową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym ^{1,3,7} (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Marchew duszona ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150 ml) Herbatniki ^{1,3,7} (25g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), jajkiem gotowanym ³ (50g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (40g), sałatą (15g) i Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
26.06.2026 PIĄTEK En: 2205 kcal B: 107,7g T: 66,7g, w tym nasycone kw.tł.: 27g W _{ogółem} : 304,4g w tym cukry: 55,5g Bł: 22,2g Sól: 3g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa ziemniaczana z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Zapiekanka z makaronem pszennym, szpinakiem i serem białym ^{1,7} (200g) Sałata z ogórkiem i olejem (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt skyr ⁷ (140 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i pomidorem (100g) herbata bez cukru (250g)	Ryż biały (30g) gotowany z jabłkiem (90g), gruszką (65g) i cynamonem
27.06.2026 SOBOTA En: 2158 kcal B: 96,4g T: 66,3g, w tym nasycone kw.tł.: 21,7g W _{ogółem} : 309,2g w tym cukry: 44g Bł: 23,8g Sól: 5,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną mięką 80%tł ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Kasza jaglana ¹ (70g) Gotowana marchewka z groszkiem ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Mus owocowy (gruszka 75g, jabłko 75g, cynamon) Biszkopty ^{1,3,7} (20 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną mięką 80%tł ⁷ (10g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną mięką 80%tł ⁷ (5g) i marmoladą wieloowocową (25g)
28.06.2026 NIEDZIELA En: 2166 kcal B: 108,6g T: 60g, w tym nasycone kw.tł.: 21g W _{ogółem} : 310,6g w tym cukry: 65,4g Bł: 26,8g Sól: 7,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną mięką 80%tł ⁷ (10g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa typu Inka ¹ w dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Gulasz z wątróbki drobiowej ¹ (200g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Gotowany brokuł (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Herbatniki ^{1,3,7} (20 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną mięką 80%tł ⁷ (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną mięką 80%tł ⁷ (5g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (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

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 19-28.06.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
19.06.2026 PIĄTEK En: 2185 kcal B: 104,6g T: 67,7g, w tym nasycone kw.tł.: 24,2g W _{ogółem} : 313,2g w tym cukry: 43,5g Bł: 48g Sól: 5g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarożkiem ⁷ z suszonymi pomidorami (75g) i papryką czerwoną (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Pieczony filet z morskizucha ^{1,4} (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z młodej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (130g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą z jaj z tuńczykiem i jogurtem naturalnym ^{3,4,7} (75g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), hummusem orientalnym (25g) i ogórkiem (50g)
20.06.2026 SOBOTA En: 2272 kcal B: 113,7g T: 79,5g, w tym nasycone kw.tł.: 25,9g W _{ogółem} : 292,1g w tym cukry: 53,3g Bł: 46g Sól: 8,5g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (70g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serdelkami drobiowymi ^{1,6,7,9,10} (100g), musztardą ¹⁰ (20g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Gulasz segedyński ¹ (200g) Makaron pełnoziarnisty ¹ (70g) Surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g), serem topionym ⁷ (30g) i papryką czerwoną (100g) Kasza gryczana na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
21.06.2026 NIEDZIELA En: 2308 kcal B: 106,2g T: 80g, w tym nasycone kw.tł.: 23,6g W _{ogółem} : 309,9g w tym cukry: 47,5g Bł: 48g Sól: 5,7g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Kasza jęczmienna ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym ^{1,7,9} (300g) Karkówka duszona ¹ (150g) Kasza gryczana biała (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Maślanka naturalna ⁷ (250 ml) Jabłko (150 g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza bulgur ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i papryką czerwoną (50g)
22.06.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2286 kcal B: 108g T: 76,8g, w tym nasycone kw.tł.: 30g W _{ogółem} : 311,2g w tym cukry: 34,2g Bł: 48g Sól: 6,9g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (200g) Ryż brązowy (70g) Sałata ze śmietaną i szczypiorkiem ⁷ (75g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza jęczmienna 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), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
23.06.2026 WTOREK En: 2283 kcal B: 110,3g T: 68,5g, w tym nasycone kw.tł.: 28,5g W _{ogółem} : 325,7g w tym cukry: 51,7g Bł: 48g Sól: 6,8g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem brązowym ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z marchwi i jabłka ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy bez dodatku cukru ⁷ (250 g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{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%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), chrzanem (10g) i rzodkiewką (30g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
24.06.2026 ŚRODA En: 2238 kcal B: 106,8g T: 76,5g, w tym nasycone kw.tł.: 28,8g W _{ogółem} : 301,7g w tym cukry: 44,6g Bł: 47,8g Sól: 5,7g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z białej kapusty ⁹ (300g) Gulasz wołowy ¹ (200g) Kasza pęczak ¹ (70g) Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym na maślance ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), twarogiem z cebulką i szczypiorkiem ⁷ (60g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g) i rzodkiewką (30g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), serem topionym ⁷ (30g) i papryką (50g)
25.06.2026 CZWARTEK En: 2221 kcal B: 100,3g T: 76,5g, w tym nasycone kw.tł.: 29,2g W _{ogółem} : 302,3g w tym cukry: 34,3g Bł: 44,9g Sól: 6,9g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g) Ryż brązowy (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), pastą z jaj i szczypiorku ³ (60g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (40g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
26.06.2026 PIĄTEK En: 2363 kcal B: 101,8g T: 91,8g, w tym nasycone kw.tł.: 36,8g W _{ogółem} : 299g w tym cukry: 35,4g Bł: 42,5g Sól: 16,3g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), pastą twarogową z tuńczykiem ^{4,7} (75g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) Kotlet jajeczny ^{1,3} (150g) Kasza gryczana biała (70g) Sałata z rzodkiewką i śmietaną ⁷ (75g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ⁷ (150 g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), sałatką śledziową ⁴ z suszonymi pomidorami (100g) i papryką czerwoną (100g) Kasza jęczmienna ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (50g)
27.06.2026 SOBOTA En: 2275 kcal B: 110,2g T: 79,7g, w tym nasycone kw.tł.: 21,4g W _{ogółem} : 300,6g w tym cukry: 37,2g Bł: 45g Sól: 7 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (130g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką czerwoną (100g) Kasza bulgur ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i rzodkiewką (30g)
28.06.2026 NIEDZIELA En: 2215 kcal B: 109g T: 72,8g, w tym nasycone kw.tł.: 25,1g W _{ogółem} : 298,8g w tym cukry: 35,5g Bł: 43g Sól: 8,6g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (60g), serem topionym ⁷ (30g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym ^{1,7,9} (300g) Gulasz z wątróbki drobiowej ¹ (200g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z ogórka kiszzonego (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g), twarogiem chrzanowym ⁷ (50g) i rzodkiewką (30g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (5g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (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