

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA PODSTAWOWA
29.06-08.07.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
PONIEDZIAŁEK 29.06.2026 En: 2259 kcal B: 102,1g T: 72,4g, w tym nasycone kw.tł.: 27,3g W _{ogółem} : 317,8g w tym cukry: 64g Bł: 37,9g Sól: 10,5g	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 czerwoną (100g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa fasolowa ^{1,7,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie słodko-kwaśnym ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata ze śmietaną i szczypiorkiem ⁷ (75g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), jajkiem gotowanym ³ (50g), polędwicą sopocką ^{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), hummusem orientalnym (25g) i sałata (15g)
WTOREK 30.06.2026 En: 2326 kcal B: 115g T: 77,6g, w tym nasycone kw.tł.: 33,9g W _{ogółem} : 304,3g w tym cukry: 43,2g Bł: 30g Sól: 5,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką miódową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i rzodkiewką (30g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,7,9} (300g) Sznyceł z indyka ^{1,3} (150g) Ryż brązowy (70g) Surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), kiebasą piwną ^{1,6,7,9,10} (40g), twarogiem z ziołami ⁷ (50g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (20g)
ŚRODA 01.07.2026 En: 2238 kcal B: 101,8g T: 84,4g, w tym nasycone kw.tł.: 28,1g W _{ogółem} : 283,7g w tym cukry: 43,2g Bł: 29g Sól: 5,2g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g) i pomidorem (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) Marchew duszona ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml) Wafle kukurydziane, bezglutenowe (10g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą z fasoli (25g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałata (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (30g) i ogórkiem (50g)
CZWARTEK 02.07.2026 En: 2314 kcal B: 103,7g T: 74,5g, w tym nasycone kw.tł.: 34,1g W _{ogółem} : 324,3g w tym cukry: 69g Bł: 36,2g Sól: 7,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Kasza jaglana ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Kotlet mielony wieprzowy ^{1,3} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z buraków i jabłka (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%tł ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), serem topionym ⁷ (30g) i rzodkiewką (30g)
PIĄTEK 03.07.2026 En: 2315 kcal B: 109,8g T: 88,3g, w tym nasycone kw.tł.: 34,1g W _{ogółem} : 284g w tym cukry: 63,8g Bł: 25,5g Sól: 4,3g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (60g) i marmoladą wieloowocową (25g) Gruszka (130g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa pieczarkowa ^{1,7,9} (300g) Pieczony kotlet rybny ^{1,3,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą z jaj ze szczypiorkiem ³ (75g), sałata (15g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), serem gouda ⁷ (40g) i pomidorem (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
SOBOTA 04.07.2026 En: 2251 kcal B: 101,3g T: 77,3g, w tym nasycone kw.tł.: 19,4g W _{ogółem} : 305,2g w tym cukry: 51,1g Bł: 31,9g Sól: 7,2g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Gulasz wieprzowy ¹ (200g) Makaron pszenny ¹ (70g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym i maślanką ⁷ (250ml)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), pastą twarogową z suszonymi pomidorami ⁷ (75g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), baleronom gotowanym ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
NIEDZIELA 05.07.2026 En: 2266 kcal B: 99,3g T: 71,9g, w tym nasycone kw.tł.: 24,4g W _{ogółem} : 317g w tym cukry: 64,2g Bł: 29,6g Sól: 6,2g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), schabem po żydowski ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (200g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), sałatką z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (5g), i dżemem owocowym niskosłodzonym (20g)
PONIEDZIAŁEK 06.07.2026 En: 2301 kcal B: 102,8g T: 76,9g, w tym nasycone kw.tł.: 25,8g W _{ogółem} : 316g w tym cukry: 67,8g Bł: 34,2g Sól: 6,2g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Marchewka z groszkiem gotowana ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (40g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i ogórkiem (50g)
WTOREK 07.07.2026 En: 2249 kcal B: 93,2g T: 80,3g, w tym nasycone kw.tł.: 27,5g W _{ogółem} : 298,2g w tym cukry: 45,9g Bł: 25,5g Sól: 5,3g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (60g) i miodem pszczelim (25g) Zacierka ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (200g) Ryż brązowy (70g) Sałata z papryką i sosem winogret (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), chrzanem białym (10g) i sałatą (15g)
ŚRODA 08.07.2026 En: 2330 kcal B: 111,2g T: 92g, w tym nasycone kw.tł.: 39,3g W _{ogółem} : 277,8g w tym cukry: 45,2g Bł: 30,2g Sól: 5,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem topionym ⁷ (30g) i pomidorem (100g) Brzoskwinia (85g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Karkówka po cygańsku ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Serek wiejski ⁷ (200 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (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
29.06-08.07.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
PONIEDZIAŁEK 29.06.2026 En: 2191 kcal B: 100,4g T: 76,4g, w tym nasycone kw.tł.: 31g W _{ogółem} : 285,3g w tym cukry: 49,2g Bł: 21,1g Sól: 8,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ziemniaczana na makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie własnym ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata ze śmietaną ⁷ (75g) Kompot owocowy (250g)	Serek homogenizowany ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), jajkiem gotowanym ³ (50g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g), hummusem orientalnym (25g) i sałatą (15g)
WTOREK 30.06.2026 En: 2204 kcal B: 108g T: 62,3g, w tym nasycone kw.tł.: 25,9g W _{ogółem} : 312,9g w tym cukry: 75,5g Bł: 26,7g Sól: 5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Banan (150g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,9} (300g) Pieczony filet z indyka w ziołach ¹ (150g) Sos koperkowy ⁷ (25g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (40g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (20g)
ŚRODA 01.07.2026 En: 2291 kcal B: 102 g T: 84,4g, w tym nasycone kw.tł.: 28,1g W _{ogółem} : 293,6g w tym cukry: 40,9g Bł: 21,9g Sól: 4,4g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), jajkami gotowanymi ³ (100g) i pomidorem (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) Marchew duszona ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), pastą z fasoli (25g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g) i miodem pszczelim (25g)
CZWARTEK 02.07.2026 En: 2291 kcal B: 101,9g T: 65,2g, w tym nasycone kw.tł.: 29,5g W _{ogółem} : 338,2g w tym cukry: 85,2g Bł: 30g Sól: 6,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Kasza jaglana ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym ^{1,3,7} (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z buraków i jabłka (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} (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), serkiem homogenizowanym ⁷ (150g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
PIĄTEK 03.07.2026 En: 2227 kcal B: 96,3g T: 77,1g, w tym nasycone kw.tł.: 26g W _{ogółem} : 299g w tym cukry: 69,9g Bł: 24g Sól: 3,3g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (60g) i marmoladą wieloowocową (25g) Banan (150g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa manna rosole ^{1,9} (300g) Pieczony kotlet rybny ^{1,3,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowana marchewka z groszkiem ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), pastą z jaj z tuńczykiem na jogurcie ^{3,4,7} (75g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g), hummusem orientalnym (25g) i pomidorem (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
SOBOTA 04.07.2026 En: 2234 kcal B: 97,9g T: 72,6g, w tym nasycone kw.tł.: 18g W _{ogółem} : 310,8g w tym cukry: 49,4g Bł: 24g Sól: 6,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Gulasz wieprzowy ¹ (200g) Makaron pszenny ¹ (70g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym i maślanką ⁷ (250ml)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i marmoladą wieloowocową (25g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
NIEDZIELA 05.07.2026 En: 2301 kcal B: 104,7g T: 61g, w tym nasycone kw.tł.: 19,8g W _{ogółem} : 344,2g w tym cukry: 90,6g Bł: 29,6g Sól: 6,2g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Banan (150g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (200g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), i dżemem owocowym niskosłodzonym (20g)
PONIEDZIAŁEK 06.07.2026 En: 2293 kcal B: 117,6g T: 72g, w tym nasycone kw.tł.: 26g W _{ogółem} : 305,5g w tym cukry: 61,6 g Bł: 25,4g Sól: 4,9g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Marchewka z groszkiem gotowana ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150 g) Jogurt owocowy ⁷ (150g)	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i ogórkiem (50g)
WTOREK 07.07.2026 En: 2263 kcal B: 98,6g T: 70,9g, w tym nasycone kw.tł.: 27,7g W _{ogółem} : 317,8g w tym cukry: 60,7g Bł: 20,9g Sól: 4,7g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (60g) i miodem pszczelim (25g) Zacierka ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ziemniaczana z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z papryką i sosem vinaigret (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 podlaską ^{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), jajkiem gotowanym ³ (50g) i sałatą (15g)
ŚRODA 08.07.2026 En: 2313 kcal B: 107,6 g T: 83,3g, w tym nasycone kw.tł.: 34,5g W _{ogółem} : 293,5g w tym cukry: 56,9g Bł: 24,5g Sól: 5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Banan (150g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Karkówka duszona ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Serek wiejski ⁷ (200 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką delikatosową z fileta ^{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) 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
29.06-08.07.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
PONIEDZIAŁEK 29.06.2026 En: 2349 kcal B: 109,8g T: 73,6g, w tym nasycone kw.tł.: 26,3g W _{ogółem} : 331,5g w tym cukry: 43g Bł: 50,2g Sól: 10,9g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa fasolowa ^{1,7,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie słodko-kwaśnym ¹ (200g) Kasza gryczana biała (70g) Sałata ze śmietaną i szczypiorkiem ⁷ (75g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), jajkiem gotowanym ³ (50g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{t7} (5g), hummusem orientalnym (25g) i sałata (15g)
WTOREK 30.06.2026 En: 2174 kcal B: 110,2g T: 71,6g, w tym nasycone kw.tł.: 29g W _{ogółem} : 289g w tym cukry: 37,3g Bł: 41,3g Sól: 6,7g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i rzodkiewką (30g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Pieczony filet z indyka ¹ (150g) Ryż brązowy (70g) Surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (40g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g) i ogórkiem (100g) Kasza gryczana biała na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{t7} (5g), serem topionym ⁷ (30g) i papryką czerwoną (50g)
ŚRODA 01.07.2026 En: 2256 kcal B: 107,5g T: 81,2g, w tym nasycone kw.tł.: 26,8g W _{ogółem} : 287,5g w tym cukry: 30,1g Bł: 37,4g Sól: 5,7g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g) i pomidorem (100g) Kasza jęczmienna ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką pełnoziarnistą ^{1,3,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Kasza jaglana ¹ (70g) Mizeria z jogurtem naturalnym ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir ⁷ , 2% tłuszczu (250 ml) Wafle kukurydziane, bezglutenowe (10g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), pastą z fasoli (25g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałata (15g) Płatki jęczmiennie ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{t7} (5g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (30g) i ogórkiem (50g)
CZWARTEK 02.07.2026 En: 2285 kcal B: 109,6g T: 75,8g, w tym nasycone kw.tł.: 32,7g W _{ogółem} : 309,8g w tym cukry: 69g Bł: 48,4g Sól: 8,3g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym ^{1,3,7} (200g) Kasza gryczana biała (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (100g) 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 rzodkiewką (30g)
PIĄTEK 03.07.2026 En: 2272 kcal B: 117,9g T: 78g, w tym nasycone kw.tł.: 29,6g W _{ogółem} : 296,4g w tym cukry: 43,4g Bł: 43g Sól: 5,1g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), twarożkiem chrzanowym (75g) i papryką czerwoną (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pieczarkowa ^{1,7,9} (300g) Pieczony kotlet rybny ^{1,3,4} (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85g) Jogurt naturalny ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), pastą z jaj ze szczypiorkiem ^{3,7} (75g), sałata (15g) i rzodkiewką (30g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{t7} (5g), serem gouda ⁷ (40g) i pomidorem (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
SOBOTA 04.07.2026 En: 2288 kcal B: 103,7g T: 82,3g, w tym nasycone kw.tł.: 20,6g W _{ogółem} : 304,6g w tym cukry: 37,4g Bł: 47,5g Sól: 8,3g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{t7} (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym ^{1,9} (300g) Gulasz wieprzowy ¹ (200g) Kasza gryczana palona (70g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym i maślanką ⁷ (250ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{t7} (10g), pastą twarogową z suszonymi pomidorami ⁷ (75g) i rzodkiewką (30g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{t7} (5g), baleronem gotowanym (20g) i ogórkiem (50g)
NIEDZIELA 05.07.2026 En: 2312 kcal B: 100,2g T: 78,5g, w tym nasycone kw.tł.: 21,5g W _{ogółem} : 319,5g w tym cukry: 46g Bł: 42,2g Sól: 6,9g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{t7} (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3} (200g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Surówka z pomidorów z vinegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel owocowy (200g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{t7} (10g), sałatką z makreli ^{1,4,6,7,9} (50g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (100g) Kasza gryczana biała na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{t7} (5g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i rzodkiewką (30g)
PONIEDZIAŁEK 06.07.2026 En: 2315 kcal B: 112g T: 74g, w tym nasycone kw.tł.: 29g W _{ogółem} : 323,8g w tym cukry: 35,4g Bł: 44,7 g Sól: 7,2g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem brązowym ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) Zacierka pełnoziarnista ^{1,3} 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 ogórkiem (50g)
WTOREK 07.07.2026 En: 2214 kcal B: 100,2g T: 75,2g, w tym nasycone kw.tł.: 22,1g W _{ogółem} : 301,4g w tym cukry: 46,4g Bł: 45,8g Sól: 6,2g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g) i pomidorem (100g) Jabłko (180g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (200g) Ryż brązowy (70g) Sałata z papryką i sosem vinegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt skyr ⁷ (140g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza gryczana biała 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 (10g) i sałatą (15g)
ŚRODA 08.07.2026 En: 2332 kcal B: 103,8g T: 88,8g, w tym nasycone kw.tł.: 34,1g W _{ogółem} : 298,5g w tym cukry: 37,2g Bł: 47,1g Sól: 6,7g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem topionym ⁷ (30g) i pomidorem (100g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Karkówka po cygańsku ¹ (150g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką (100g) Kasza jęczmienna ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{t7} (5g), pastą z fasoli (25g) 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