

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA PODSTAWOWA
09-18.07.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CZWARTEK 09.07.2026 En: 2251 kcal B: 97,8G T: 82,1g, w tym nasycone kw.tł.: 30,3g W _{ogółem} : 291g w tym cukry: 55g Bł: 32g Sól: 6,9g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Stek wieprzowy pieczony z cebulką ^{1,3} (150g) Kasza gryczana biała (70g) Mizeria ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą z jaj ze szczypiorkiem ³ (60g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (40g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), pastą z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (30g) i pomidorem (50g)
PIĄTEK 10.07.2026 En: 2284 kcal B: 107,1g T: 75,5g, w tym nasycone kw.tł.: 36g W _{ogółem} : 307g w tym cukry: 74,3g Bł: 26,6g Sól: 4g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i pomidorem (100g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Makaron pszenny z serem białym ^{1,7} (200g) i sosem truskawkowym (25g) Słodka śmietanka ⁷ (25g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g), serem gouda ⁷ (40g), sałata (15g) i papryką (100g) Herbata bez cukru (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g) Jogurt owocowy ⁷ (150g)
SOBOTA 11.07.2026 En: 2324 kcal B: 110,7g T: 81,6g, w tym nasycone kw.tł.: 25,7g W _{ogółem} : 301,2g w tym cukry: 59,3g Bł: 27g Sól: 6,8g	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 pomidorowa z ryżem białym ^{1,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3} (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Sałata z pomidorem i sosem vinegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (130 g) Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), ćwikłą z chrzanem (20g) i rzodkiewką (30g)
NIEDZIELA 12.07.2026 En: 2286 kcal B: 105,2g T: 80,5g, w tym nasycone kw.tł.: 25,2g W _{ogółem} : 298g w tym cukry: 43g Bł: 34,7g Sól: 9,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Płatki jęczmiennie ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa manna na rosole ^{1,9} (300g) Parzona kiełbasa z wody (150g) sos chrzanowy ⁷ (25g) Makaron pełnoziarnisty ¹ (70g) Gotowana marchew z groszkiem ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowy ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), pastą z fasoli (25g), filetem wędzonym z indyka ^{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) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
PONIEDZIAŁEK 13.07.2026 En: 2279 kcal B: 107,7g T: 80,9g, w tym nasycone kw.tł.: 35g W _{ogółem} : 290,9g w tym cukry: 59g Bł: 28g Sól: 7,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarożkiem z cebulką ⁷ (60g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałata (15g) Kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) Gulasz z wątróbki drobiowej ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Kakao ⁷ (250ml) Herbatniki ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (50g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), serem topionym ⁷ (30g) i pomidorem (100g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
WTOREK 14.07.2026 En: 2316 kcal B: 106g T: 77,6g, w tym nasycone kw.tł.: 32,6g W _{ogółem} : 314g w tym cukry: 45,6g Bł: 28g Sól: 6,8g	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 pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g) Kopytka ziemniaczane ^{1,3} (200g) Mizeria ze śmietaną ⁷ (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), pastą z jaj z tuńczykiem na jogurcie naturalnym ^{3,4,7} (50g), serem gouda ⁷ (40g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), schabem po żydowski ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
ŚRODA 15.07.2026 En: 2251 kcal B: 101,3g T: 78,5g, w tym nasycone kw.tł.: 32,5g W _{ogółem} : 296,4g w tym cukry: 46,2g Bł: 26,3g Sól: 4,2g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i marmoladą wieloowocową (25g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Karkówka duszona ¹ (150g) sos pieczarkowy ^{1,7} (25g) Kasza pęczak ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej i pomidora (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl owocowy ⁷ (250ml)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką podlaską ^{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) i miodem pszczelim (25g)
CZWARTEK 16.07.2026 En: 2308 kcal B: 107,7g T: 79,4g, w tym nasycone kw.tł.: 29,8g W _{ogółem} : 306,9g w tym cukry: 58,8g Bł: 33,8g Sól: 6,5g	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) i ogórkiem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,9} (300g) Smażony kotlet z piersi kurczaka ^{1,3} (150g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), kiebasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (40g), serem topionym ⁷ (30g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i papryką czerwoną (50g)
PIĄTEK 17.07.2026 En: 2205 kcal B: 109,4g T: 77,9g, w tym nasycone kw.tł.: 31,6g W _{ogółem} : 280,5g w tym cukry: 52,2g Bł: 28,4g Sól: 4,5g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarogiem z ziołami ⁷ (75g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Jogurt owocowy ⁷ (150g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa szczawiowa ^{1,7,9} (300g) z jajkiem ³ (25g) Smażony filet z morszczuka ^{1,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z młodej kapusty (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), pastą z jaj z tuńczykiem na jogurcie naturalnym ^{3,4,7} (75g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką czerwoną (100g)
SOBOTA 18.07.2026 En: 2282 kcal B: 105,8g T: 70,6g, w tym nasycone kw.tł.: 19,4g W _{ogółem} : 317,3g w tym cukry: 45g Bł: 27g Sól: 5,1g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką miódową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Sos koperkowy ⁷ (25g) Kasza gryczana biała (70g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (130g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), pasztetem podlaskim ^{1,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%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 ŁATWOSTRAWNA
09-18.07.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CZWARTEK 09.07.2026 En: 2205 kcal B: 103,03g T: 69,3g, w tym nasycone kw.tł.: 29,6g W _{ogółem} : 302,8g w tym cukry: 39,4g Bł: 20g Sól: 6,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Stek wieprzowy pieczony ^{1,3} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny ⁷ (150g) Biszkopty ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), jajkiem gotowanym ³ (50g), szynką delikatesową ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), serem twarogowym (20g) i miodem (25g)
PIĄTEK 10.07.2026 En: 2192 kcal B: 94,2g T: 72,2g w tym nasycone kw.tł.: 31g W _{ogółem} : 301g w tym cukry: 76,4g Bł: 19,3g Sól: 2,5g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Makaron pszenny z serem białym ^{1,7} (200g) i sosem truskawkowym (25g) Słodka śmietanka ⁷ (25g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), hummusem z suszonymi pomidorami (50g), sałatą (15g) i pomidor (100g) Herbata bez cukru (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g) Jogurt owocowy ⁷ (150g)
SOBOTA 11.07.2026 En: 2324 kcal B: 110,7g T: 81,6g, w tym nasycone kw.tł.: 25,7g W _{ogółem} : 301,2g w tym cukry: 59,3g Bł: 27g Sól: 6,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), piersią miodową ^{1,6,7,9,10} (100g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3} (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Sałata z pomidorem i sosem vinegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml) Herbatniki ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g) i sałatą (15g)
NIEDZIELA 12.07.2026 En: 2206kcal B: 99,3g T: 71,5g, w tym nasycone kw.tł.: 22,3g W _{ogółem} : 302,5g w tym cukry: 41,2g Bł: 25g Sól: 9,2g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa manna na rosole ^{1,9} (300g) Parzona kiełbasa z wody (150g) sos chrzanowy ⁷ (25g) Makaron pszenny ¹ (70g) Gotowana marchew z groszkiem ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), pastą z fasoli (25g), filetem wędzonym z indyka ^{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) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
PONIEDZIAŁEK 13.07.2026 En: 2229 kcal B: 109,9g T: 74,5g, w tym nasycone kw.tł.: 30,4g W _{ogółem} : 291g w tym cukry: 53,4g Bł: 24g Sól: 5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,7,9} (300g) Gulasz z wątróbki drobiowej ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Kakao ⁷ (250ml) Herbatniki ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (75g) i ogórkiem (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 pomidorem (100g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
WTOREK 14.07.2026 En: 2241 kcal B: 103g T: 69,8g , w tym nasycone kw.tł.: 27,8g W _{ogółem} : 313g w tym cukry: 46g Bł: 23,8g Sól: 6,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g) Kopytka ziemniaczane ^{1,3} (200g) Mizeria ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), pastą z jaj z tuńczykiem na jogurcie naturalnym ^{3,4,7} (50g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{t7} (5g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
ŚRODA 15.07.2026 En: 2221 kcal B: 100,2g T: 77,3g , w tym nasycone kw.tł.: 32,2g W _{ogółem} : 291g w tym cukry: 47g Bł: 24g Sól: 4,5g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i marmoladą wieloowocową (25g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Karkówka duszona ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej i pomidora (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl owocowy ⁷ (250ml)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{t7} (5g) i miodem pszczelim (25g)
CZWARTEK 16.07.2026 En: 2189 kcal B: 114,5g T: 69,9g, w tym nasycone kw.tł.: 27,4g W _{ogółem} : 288,2g w tym cukry: 52,5g Bł: 26g Sól: 4,2g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,9} (300g) Pieczony filet z piersi kurczaka w ziołach ¹ (150g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g), Chrupki kukurydziane (20g)	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{t7} (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i sałatą (15g)
PIĄTEK 17.07.2026 En: 2178 kcal B: 99,5g T: 70,2g, w tym nasycone kw.tł.: 27,9g W _{ogółem} : 297,3g w tym cukry: 54,8g Bł: 23,8g Sól: 3,9g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), twarogiem z ziołami ⁷ (75g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Jogurt owocowy ⁷ (150g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Pieczony filet z morszczuka ^{1,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Marchew duszona ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), pastą z jaj z tuńczykiem na jogurcie naturalnym ^{3,4,7} (75g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{t7} (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
SOBOTA 18.07.2026 En: 2324 kcal B: 109g T: 66g, w tym nasycone kw.tł.: 19,2g W _{ogółem} : 337g w tym cukry: 61g Bł: 23,6g Sól: 6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{t7} (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Sos koperkowy ⁷ (25g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{t7} (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), jajkiem gotowanym ³ (50g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{t7} (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
09-18.07.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CZWARTEK 09.07.2026 En: 2275 kcal B: 99,8g T: 78,9g, w tym nasycone kw.tł.: 27,6g W _{ogółem} : 307,2g w tym cukry: 45g Bł: 47g Sól: 7,1g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Stek wieprzowy pieczony z cebulką ^{1,3} (150g) Kasza gryczana biała (70g) Mizéria ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180 g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), pastą z jaj ze szczypiorkiem ³ (60g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (40g) i rzodkiewką (30g) Płatki jęczmienne ¹ na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{t7} (5g), pastą z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (30g) i pomidorem (50g)
PIĄTEK 10.07.2026 En: 2310 kcal B: 107,7g T: 87g w tym nasycone kw.tł.: 34g W _{ogółem} : 292,3g w tym cukry: 36g Bł: 44g Sól: 5,3g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i pomidorem (100g) Ryz brązowy na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym ^{1,7} (200g), Surówka z pomidorów z sosem vinegret (150g), Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g), serem gouda ⁷ (40g), sałatą (15g) i papryką (100g) Kasza gryczana na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{t7} (5g), serem topionym ⁷ (30g) i rzodkiewką (30g)
SOBOTA 11.07.2026 En: 2344 kcal B: 112g T: 78g, w tym nasycone kw.tł.: 23g W _{ogółem} : 318,7g w tym cukry: 31,8g Bł: 42g Sól: 7,3g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (70g), margaryną miękką 80% ^{t7} (10g), serdelkami drobiowymi ^{1,6,7,9,10} (100g), musztardą ¹⁰ (20g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym ^{1,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3} (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Sałata z pomidorem i sosem vinegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (130 g) Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{t7} (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Kasza bulgur ¹ na rosale ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{t7} (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), ćwikłą z chrzanem (20g) i rzodkiewką (30g)
NIEDZIELA 12.07.2026 En: 2219 kcal B: 108g T: 72,7g, w tym nasycone kw.tł.: 21,7g W _{ogółem} : 301g w tym cukry: 43,9g Bł: 47g Sól: 10,3g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{t7} (10g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kasza jaglana na rosale ^{1,9} (300g) Parzona kiełbasa z wody (150g) sos chrzanowy ⁷ (25g) Makaron pełnoziarnisty ¹ (70g) Surówka z kapusty białej (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowy ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{t7} (10g), pastą z fasoli (25g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza jęczmienna ¹ na rosale ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{t7} (5g), serem gouda ⁷ (20g) i sałatą (15g)
PONIEDZIAŁEK 13.07.2026 En: 2252 kcal B: 107g T: 76g, w tym nasycone kw.tł.: 28,8g W _{ogółem} : 301,7g w tym cukry: 43g Bł: 47g Sól: 7,7g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), twarożkiem z cebulką ⁷ (60g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Ryz brązowy na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) Gulasz z wątróbki drobiowej ¹ (200g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym i maślaną ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{t7} (10g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (50g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Kasza gryczana biała na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{t7} (5g), serem topionym ⁷ (30g) i pomidorem (100g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
WTOREK 14.07.2026 En: 2238 kcal B: 110,8g T: 72,6g , w tym nasycone kw.tł.: 31g W _{ogółem} : 305,5g w tym cukry: 35,7g Bł: 42g Sól: 7,8g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł} 7 (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g) Ryż brązowy (70g) Mizéria ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł} 7 (10g), pastą z jaj z tuńczykiem na jogurcie naturalnym ^{3,4,7} (50g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (40g) i rzodkiewką (30g) Zacierka pełnoziarnista ^{1,3} na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł} 7 (5g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
ŚRODA 15.07.2026 En: 2199 kcal B: 103g T: 73,2g , w tym nasycone kw.tł.: 29,2g W _{ogółem} : 302,6g w tym cukry: 45,3g Bł: 46g Sól: 5,7g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł} 7 (10g), pastą twarogową z suszonymi pomidorami ⁷ (75g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Karkówka duszona ¹ (150g) sos pieczarkowy ^{1,7} (25g) Kasza pęczak ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej i pomidora (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł} 7 (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł} 7 (5g), baleronem ^{1,6,7,9,10} (20g) i papryką czerwoną (100g)
CZWARTEK 16.07.2026 En: 2319kcal B: 110g T: 82,2g, w tym nasycone kw.tł.: 27,7g W _{ogółem} : 303,9g w tym cukry: 42g Bł: 46g Sól: 6,7g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł} 7 (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), jajkiem gotowanym ³ (50g) i ogórkiem (100g) Ryż brązowy na rosole (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) Pieczony filet z piersi kurczaka ^{1,3} (150g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł} 7 (10g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (40g), serem topionym ⁷ (30g) i rzodkiewką (30g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł} 7 (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i papryką czerwoną (50g)
PIĄTEK 17.07.2026 En: 2230 kcal B: 114,8g T: 68,1g, w tym nasycone kw.tł.: 27,2g W _{ogółem} : 312,7g w tym cukry: 58,6g Bł: 46,5g Sól: 4,8g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł} 7 (10g), twarogiem z ziołami ⁷ (75g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa szczawiowa ^{1,7,9} (300g) z jajkiem ³ (25g) Pieczony filet z morszczuka ^{1,4} (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z młodej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu (250g) Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł} 7 (10g), pastą z jaj z tuńczykiem na jogurcie naturalnym ^{3,4,7} (75g) i pomidorem (100g) Kasza gryczana biała na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł} 7 (5g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką czerwoną (100g)
SOBOTA 18.07.2026 En: 2204 kcal B: 105,8g T: 69,5g, w tym nasycone kw.tł.: 16,8g W _{ogółem} : 306,6g w tym cukry: 31g Bł: 42,8g Sól: 6g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł} 7 (10g), szynką miódową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Sos koperkowy ⁷ (25g) Kasza gryczana biała (70g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (130g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł} 7 (10g), pasztetem podlaskim ^{1,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (100g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł} 7 (5g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) 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