

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA PODSTAWOWA
19-28.07.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
19.07.2026 NIEDZIELA En: 2251 kcal B: 112,6g T: 72,5g , w tym nasycone kw.tł.: 23,4g W _{ogółem} : 304,2g w tym cukry: 59,7g Bł: 34,6g Sól: 7,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa manna na rosole ^{1,9} (300g) Gulasz drobiowy ¹ (200g) Ryż brązowy (70g) Surówka z pomidora (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), twarogiem z ziołami ⁷ (50g), kiełbasą szynkową ^{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), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
20.07.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2221 kcal B: 104,8g T: 78g , w tym nasycone kw.tł.: 30,1g W _{ogółem} : 290,6g w tym cukry: 45,6g Bł: 27,5g Sól: 4,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i marmoladą wieloowocową (25g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Stek wieprzowy z cebulką ^{1,3} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z ogórkiem i sosem vinegret (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, tuńczyka, szczypiorku ^{3,4} i jogurtu naturalnego ⁷ (50g), szynką miodową ^{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), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
21.07.2026 WTOREK En: 2220 kcal B: 103g T: 75,5g, w tym nasycone kw.tł.:37g W _{ogółem} : 290,5g w tym cukry: 61,3g Bł: 24,4g Sól: 5,2g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (40g) i papryką czerwoną (100g) Gruszka (130g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Smażony sznycel z indyka ^{1,3} (150g) Kasza gryczana biała (70g) Sałata z rzodkiewką i 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), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (40g), serem topionym ⁷ (30g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
22.07.2026 ŚRODA En: 2268 kcal B: 103,7g T: 80g , w tym nasycone kw.tł.: 30,6g W _{ogółem} : 297,8g w tym cukry: 54,6g Bł: 31,4g Sól: 7,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), polędwicą z piersi kurczaka ^{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) Zapiekanka z makaronem pszennym ¹ , kiełbasą ^{1,6,7,9,10} i warzywami (300g) Surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl truskawkowy na maślaniec ⁷ z siemieniem lnianym (250g)	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) Jogurt naturalny ⁷ (150g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), pastą z fasoli (25g) i ogórkiem (50g)
23.07.2026 CZWARTEK En: 2296 kcal B: 109,4g T: 77,6g , w tym nasycone kw.tł.: 31,1g W _{ogółem} : 303g w tym cukry: 44,6g Bł: 26,5g Sól: 5,1g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Ryż biały (70g) Gotowana marchewka z groszkiem ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
24.07.2026 PIĄTEK En: 2237 kcal B: 103,3g T: 72,9g, w tym nasycone kw.tł.: 26,7g W _{ogółem} : 306,7g w tym cukry: 65,8g Bł: 31,3g Sól: 5g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), sałatką z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (65g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz ukraiński ^{1,7,9} (300g) Smażony filec z morsk- czuka ^{1,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z młodej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr ⁷ (140g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), jajami gotowanymi ⁴ (100g), chrzanem (20g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką czerwoną (100g)
25.07.2026 SOBOTA En: 2287 kcal B: 97,7g T: 80,5g, w tym nasycone kw.tł.: 21,5g W _{ogółem} : 302,8g w tym cukry: 59g Bł: 31,4g Sól: 5,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), twarożkiem ⁷ ze szczypiorkiem (60g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatką (15g) Zacierka ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Gulasz segedyński ¹ (200g) Kasza gryczana biała (70g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{tł} (5g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (20g) i papryką czerwoną (50g)
26.07.2026 NIEDZIELA En: 2224 kcal B: 107g T: 77,6g, w tym nasycone kw.tł.: 21,9g W _{ogółem} : 288g w tym cukry: 52,6g Bł: 28,3g Sól: 6,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), serdelkami drobiowymi ^{1,6,7,9,10} (100g), musztardą ¹⁰ (20g), ketchupem (15g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa manna na rosole ^{1,9} (300g) Makaron pszenny gotowany z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym ¹ (200g) Surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr ⁷ (140g) Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{tł} (5g) i marmoladą wieloowocową (25g)
27.07.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2290 kcal B: 109g T: 72,4g, w tym nasycone kw.tł.: 31,1g W _{ogółem} : 312,7g w tym cukry: 52,7g Bł: 31,7g Sól: 6,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatką (15g) kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym ^{1,3,7} (200g) Ryż brązowy (70g) Surówka z pomidora (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), twarożkiem z cebulką ⁷ (60g), szynką gotowaną ^{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 papryką czerwoną (50g)
28.07.2026 WTOREK En: 2343 kcal B: 110g T: 85,3g, w tym nasycone kw.tł.: 35,8g W _{ogółem} : 296,5g w tym cukry: 53,7g Bł: 28,6g Sól: 7,6g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,7,9} (300g) Kotlet pożarski ^{1,3} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata ze śmietaną ⁷ (75g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (40g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (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

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA ŁATWOSTRAWNA
19-28.07.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
19.07.2026 NIEDZIELA En: 2217 kcal B: 112,6g T: 66,2g , w tym nasycone kw.tł.: 21,8g W _{ogółem} : 305g w tym cukry: 63,4g Bł: 24g Sól: 7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa manna na rosole ^{1,9} (300g) Gulasz drobiowy ¹ (200g) Ryż biały (70g) Surówka z pomidora (150g) Kompot owocowy (250g)	Serek homogenizowany ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), twarogiem z ziołami ⁷ (50g), filetem wędzonym z indyka ^{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), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
20.07.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2149 kcal B: 103,5g T: 66,5g , w tym nasycone kw.tł.: 28,9g W _{ogółem} : 297,5g w tym cukry: 46,5g Bł: 23,7g Sól: 4,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i marmoladą wieloowocową (25g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z ogórkiem i sosem vinegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko pieczone (180g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą z jaj ³ , tuńczyką ⁴ i jogurtem naturalnego ⁷ (50g), szynką miódową ^{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), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
21.07.2026 WTOREK En: 2313 kcal B: 102g T: 65g, w tym nasycone kw.tł.: 26,8g W _{ogółem} : 340g w tym cukry: 78,9g Bł: 23,9g Sól: 5g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i miodem pszczelim (25g) Banan (130g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Pieczony filet z indyka w ziołach (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%tł ⁷ (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Jogurt owocowy ⁷ (150g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
22.07.2026 ŚRODA En: 2268 kcal B: 103,7g T: 80g , w tym nasycone kw.tł.: 30,6g W _{ogółem} : 297,8g w tym cukry: 54,6g Bł: 31,4g Sól: 7,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), polędwicą z piersi kurczaka ^{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) Zapiekanka z makaronem pszennym ¹ , kiełbasą ^{1,6,7,9,10} i warzywami (300g) Surówka z pomidorów z olejem (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Jogurt naturalny ⁷ (150g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), pastą z fasoli (25g) i ogórkiem (50g)
23.07.2026 CZWARTEK En: 2250 kcal B: 109,6g T: 72,3g , w tym nasycone kw.tł.: 30,7g W _{ogółem} : 300,6g w tym cukry: 44,2g Bł: 22,8g Sól: 5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Ryż biały (70g) Gotowana marchewka z groszkiem ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g)	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)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), szynką miódową ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
24.07.2026 PIĄTEK En: 2174 kcal B: 93,8g T: 72,5g, w tym nasycone kw.tł.: 30,1g W _{ogółem} : 294,1g w tym cukry: 56,5g Bł: 13,9g Sól: 3g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), serek wiejski (200g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Pieczony filet z morskiczuka ^{1,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Marchew duszona ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel owocowy (200g), Biszkopty ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), jajami gotowanymi ⁴ (100g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
25.07.2026 SOBOTA En: 2267 kcal B: 102,2g T: 73,8g, w tym nasycone kw.tł.: 23,5g W _{ogółem} : 309,4g w tym cukry: 64,1g Bł: 24g Sól: 5,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), twarogiem ⁷ ze szczypiorkiem (60g), szynką z indyka ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Zacierka ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Gulasz segedyński ¹ (200g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Jogurt naturalny ⁷ (150g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{tł} (5g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
26.07.2026 NIEDZIELA En: 2224 kcal B: 104,4g T: 72,8g, w tym nasycone kw.tł.: 25,4g W _{ogółem} : 298g w tym cukry: 43,9g Bł: 21,6g Sól: 4,3g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i pomidorem (100g) Jogurt owocowy ⁷ (150g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa manna na rosole ^{1,9} (300g) Makaron pszenny gotowany z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym ¹ (200g) Surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Chrupki kukurydziane (20g) Mus jabłkowy z cynamonem (180g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{tł} (5g) i marmoladą wieloowocową (25g)
27.07.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2214 kcal B: 102,8g T: 70,9g, w tym nasycone kw.tł.: 24,6g W _{ogółem} : 301,2g w tym cukry: 52,9g Bł: 24,6g Sól: 6,2g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (200g) Ryż biały (70g) Surówka z pomidora (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml) Herbatniki ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g), hummusem orientalnym (25g) i ogórkiem (50g)
28.07.2026 WTOREK En: 2232 kcal B: 103,5g T: 70,6g, w tym nasycone kw.tł.: 30,7g W _{ogółem} : 305,2g w tym cukry: 50,7g Bł: 22,3g Sól: 5,5g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,7,9} (300g) Kotlet pożarski ^{1,3} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata ze śmietaną ⁷ (75g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), twarogiem ⁷ (60g) z miodem (25g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (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

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
19-28.07.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
19.07.2026 NIEDZIELA En: 2259 kcal B: 111,6g T: 74,4g , w tym nasycone kw.tł.: 23,8g W _{ogółem} : 309,4g w tym cukry: 43,8g Bł: 49g Sól: 7,3g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tt7} (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (40g), serem topionym ⁷ (30g) i papryką czerwoną (100g) Kasza bulgur ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa manna na rosole ^{1,9} (300g) Gulasz drobiowy ¹ (200g) Ryż brązowy (70g) Surówka z pomidora (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tt7} (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tt7} (5g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
20.07.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2239 kcal B: 96,6g T: 76,9g , w tym nasycone kw.tł.: 23,8g W _{ogółem} : 311g w tym cukry: 38,9g Bł: 45,6g Sól: 6g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tt7} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), baleronem ^{1,6,7,9,10} (20g) i papryką (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym ^{1,7,9} (300g) Stek wieprzowy z cebulką ^{1,3} (150g) Kasza pęczak ¹ (70g) Sałata z ogórkiem i sosem vinegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180 g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tt7} (10g), pastą z jaj, tuńczyka, szczypiorku ^{3,4} i jogurtu naturalnego ⁷ (50g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (40g) i rzodkiewką (30g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tt7} (5g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
21.07.2026 WTOREK En: 2249 kcal B: 115,9g T: 70,9g, w tym nasycone kw.tł.: 32g W _{ogółem} : 303,7g w tym cukry: 39,2g Bł: 44g Sól: 7,4g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tt7} (10g), serem gouda ⁷ (40g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (40g) i papryką czerwoną (100g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Pieczony filet z indyka w ziołach ¹ (150g) Kasza gryczana biała (70g) Sałata z rzodkiewką i śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (130g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tt7} (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (40g), serem topionym ⁷ (30g) i ogórkiem (100g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tt7} (5g), jajkiem gotowanym ⁴ (50g), chrzanem (20g) i pomidorem (50g)
22.07.2026 ŚRODA En: 2319 kcal B: 105g T: 82g , w tym nasycone kw.tł.: 28g W _{ogółem} : 310g w tym cukry: 46g Bł: 50g Sól: 7,9g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tt7} (10g), polędwicą z piersi kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym ¹ , kiełbasą ^{1,6,7,9,10} i warzywami (300g) Surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl truskawkowy na maślanec ⁷ z siemieniem lnianym (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tt7} (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Jogurt naturalny ⁷ (150g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tt7} (5g), pastą z fasoli (25g) i ogórkiem (50g)
23.07.2026 CZWARTEK En: 2252 kcal B: 117g T: 76,6g , w tym nasycone kw.tł.: 28,2g W _{ogółem} : 293,6g w tym cukry: 33,7g Bł: 49g Sól: 5,8g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tt7} (10g), pastą twarogową z suszonymi pomidorami ⁷ (60g), baleronem gotowanym ^{1,6,7,9,10} (40g) i papryką czerwoną (100g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką pełnoziarnistą ^{1,3,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Ryż brązowy (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tt7} (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza bulgur ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tt} (5g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
24.07.2026 PIĄTEK En: 2244 kcal B: 106,3g T: 75,7g, w tym nasycone kw.tł.: 23,5g W _{ogółem} : 298,5g w tym cukry: 27,1g Bł: 44,5g Sól: 5,9g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), sałatką z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (65g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Pieczony filet z morskiczuka ^{1,4} (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z młodej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr ⁷ (140g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), jajami gotowanymi ⁴ (100g), chrzanem (20g) i rzodkiewką (30g) Zacierka pełnoziarnista ^{1,3} na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką (50g)
25.07.2026 SOBOTA En: 2253 kcal B: 101g T: 77,7g, w tym nasycone kw.tł.: 19,4g W _{ogółem} : 300,3g w tym cukry: 39,4g Bł: 45,8g Sól: 6g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), twarogiem ⁷ ze szczypiorkiem (60g), kielbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatką (15g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Gulasz segedyński ¹ (200g) Kasza gryczana biała (70g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez dodatku cukrów ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (5g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (20g) i papryką czerwoną (50g)
26.07.2026 NIEDZIELA En: 2204 kcal B: 108,5g T: 76,3g, w tym nasycone kw.tł.: 19,5g W _{ogółem} : 288g w tym cukry: 42,6g Bł: 46g Sól: 7,8g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (70g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (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 kasza jaglana ¹ na rosole ^{1,9} (300g) Makaron pełnoziarnisty gotowany z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym ¹ (200g) Surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr ⁷ (140g) Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (05g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g), Ryz brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (5g), kielbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (20g) i rzodkiewką (30g)
27.07.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2259 kcal B: 109g T: 70,2g, w tym nasycone kw.tł.: 29,3g W _{ogółem} : 315,6g w tym cukry: 38g Bł: 46g Sól: 7,6g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i sałatką (15g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym ^{1,3,7} (200g) Ryz brązowy (70g) Surówka z pomidora (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), twarogiem z cebulką ⁷ (60g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Kasza jęczmienna ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), hummusem orientalnym (25g) i papryką czerwoną (50g)
28.07.2026 WTOREK En: 2275 kcal B: 109,2g T: 78,2g, w tym nasycone kw.tł.: 34,8g W _{ogółem} : 298,1g w tym cukry: 29,9g Bł: 42,7g Sól: 8,1g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), serem topionym ⁷ (30g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Kotlet pożarski ^{1,3} (150g) Kasza gryczana biała (70g) Sałata ze śmietaną ⁷ (75g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (40g) i papryką czerwoną (100g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), kielbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (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