

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA PODSTAWOWA
29.07-07.08.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
29.07.2026 ŚRODA En: 2235 kcal B: 106,8g T: 80,9g, w tym nasycone kw.tł.: 29,4g W _{ogółem} : 284,6g w tym cukry: 58,1g Bł: 30,2g Sól: 9,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i marmoladą (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie słodko-kwaśnym ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), hummusem orientalnym (25g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), ćwikłą z chrzanem (20g) i rzodkiewką (30g)
30.07.2026 CZWARTEK En: 2291 kcal B: 116,8g T: 80,9g, w tym nasycone kw.tł.: 37,8g W _{ogółem} : 286,9g w tym cukry: 40,3g Bł: 27g Sól: 6,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (40g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3,9} (300g) Smażony kotlet z piersi kurczaka ^{1,3} (150g) Kasza pęczak ¹ (70g) Mizeria ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), baleronom gotowanym ^{1,6,7,9,10} (40g), serem topionym ⁷ (30g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z sklepem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
31.07.2026 PIĄTEK En: 2252 kcal B: 108,6g T: 75g, w tym nasycone kw.tł.: 29,2g W _{ogółem} : 301,4g w tym cukry: 63,1g Bł: 30,7g Sól: 4,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarogiem z ziołami ⁷ (75g) i rzodkiewką (30g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa szczawiowa z jajkiem ^{1,3,7} (300g) Smażony filet z morszczuka ^{1,4} (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ze śliwką ^{1,3,7} (140g)	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 papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (50g)
01.08.2026 SOBOTA En: 2298 kcal B: 100,7g T: 82,8g, w tym nasycone kw.tł.: 26,5g W _{ogółem} : 301g w tym cukry: 43,4g Bł: 29,4g Sól: 6,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serem topionym ⁷ (30g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Makaron pszenny z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym ¹ (200g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel owocowy (200g) Chrupki kukurydziane (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), polędwicą z piersi kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Jogurt naturalny ⁷ (150g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 8%tł ⁷ (5g), pastą z fasoli (25g) i pomidorem (50g)
02.08.2026 NIEDZIELA En: 2292 kcal B: 105,2g T: 71g, w tym nasycone kw.tł.: 27,8g W _{ogółem} : 321,2g w tym cukry: 52,3g Bł: 26,4g Sól: 6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie pietruszkowym ^{1,3} (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (75g), marmoladą wieloowocową (25g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną 80%tł ⁷ (5g), serem topionym ⁷ (30g) i rzodkiewką (30g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
03.08.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2257 kcal B: 99,1g T: 75,2g, w tym nasycone kw.tł.: 28,8g W _{ogółem} : 311,8g w tym cukry: 66,6g Bł: 29,2g Sól: 7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), filetem z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Gulasz wołowy ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Herbatniki ^{1,3,7} (20g)	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) Brzoskwinia (85g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
04.08.2026 WTOREK En: 2239 kcal B: 118g T: 74,4g, w tym nasycone kw.tł.: 35g W _{ogółem} : 291,9g w tym cukry: 56,9g Bł: 32,8g Sól: 6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarożkiem ⁷ z ziołami (50g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (40g) i papryką (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Sznyceł z indyka ^{1,3} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z rzodkiewką i śmietaną ⁷ (100g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl truskawkowy na maślanec ⁷ (250g) Biskopty ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (40g), schabem po żydowsku ^{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) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
05.08.2026 ŚRODA En: 2264 kcal B: 106g T: 81,6g, w tym nasycone kw.tł.: 28g W _{ogółem} : 280,8g w tym cukry: 46,6g Bł: 26,4g Sól: 4,7g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g) i pomidorem (100g) Zacierka ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa żurek z jajkiem i białą kiełbasą ^{1,3,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Kasza gryczana biała (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (130 g)	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 ogórkiem (100g) 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)
06.08.2026 CZWARTEK En: 2331 kcal B: 108 g T: 78,4g, w tym nasycone kw.tł.: 30g W _{ogółem} : 313,6g w tym cukry: 76,1g Bł: 30,3g Sól: 5,2g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym ^{1,7,9} (300g), kotlet mielony wieprzowy ^{1,3} (150g) ziemniaki gotowane (200g) Surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarożkiem chrzanowym ⁷ (75g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), rzodkiewką (30g) i majonezem (10g)
07.08.2026 PIĄTEK En: 2227 kcal B: 94,7g T: 81,4g, w tym nasycone kw.tł.: 31,2g W _{ogółem} : 292,2g w tym cukry: 56,3g Bł: 26,5g Sól: 5,5g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (40g) i papryką czerwoną (100g) Kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym (300g) Makaron pszenny ze szpinakiem i białym serem ^{1,7} (200g) Surówka z pomidorów (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (75g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), hummusem orientalnym (25g) i sałatą (15g)

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
29.07-07.08.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
29.07.2026 ŚRODA En: 2206 kcal B: 97,8g T: 73,8g, w tym nasycone kw.tł.: 29,2g W _{ogółem} : 300,2g w tym cukry: 82,6g Bł: 25g Sól: 6,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i marmoladą (25g) Serek homogenizowany ⁷ (150g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie własnym ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g) i sałatą (15g)
30.07.2026 CZWARTEK En: 2130 kcal B: 108g T: 60,2g, w tym nasycone kw.tł.: 24g W _{ogółem} : 302,8g w tym cukry: 60,8g Bł: 24,6g Sól: 6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Jogurt naturalny ⁷ (150g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3,9} (300g) Pieczony filet z piersi kurczaka w ziołach ¹ (150g) Sos koperkowy ^{1,7} (25g) Ziemniaki gotowane (200g) Marchew duszona ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g) Biszkopty ^{1,3} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z sklepem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
31.07.2026 PIĄTEK En: 2317 kcal B: 104,7g T: 63,9g, w tym nasycone kw.tł.: 25,7g W _{ogółem} : 342,8g w tym cukry: 54,7g Bł: 24g Sól: 3,9g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), twarogiem z ziołami ⁷ (75g) i ogórkiem (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa ziemniaczana z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Gałka rybna w sosie pietruszkowym ^{1,3,4,7} (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Gotowany brokuł (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ze śliwką ^{1,3,7} (140g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), pastą z jaj z tuńczykiem na jogurcie naturalnym ^{3,4,7} (75g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g) i miodem pszczelim (25g)
01.08.2026 SOBOTA En: 2213 kcal B: 101,5g T: 71,7g, w tym nasycone kw.tł.: 21,5g W _{ogółem} : 301,3g w tym cukry: 45,2g Bł: 25,4g Sól: 4,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Makaron pszenny z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym ¹ (200g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel owocowy (200g) Chrupki kukurydziane (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), polędwicą z piersi kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 8% ^{tł⁷} (5g), pastą z fasoli (25g) i pomidorem (50g)
02.08.2026 NIEDZIELA En: 2144 kcal B: 105,5g T: 58g, w tym nasycone kw.tł.: 22,8g W _{ogółem} : 309g w tym cukry: 45g Bł: 20,5g Sól: 5,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie pietruszkowym ^{1,3} (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), serem twarogowym ⁷ (75g), marmoladą wieloowocową (25g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną 80% ^{tł⁷} (5g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
03.08.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2275 kcal B: 90g T: 68g, w tym nasycone kw.tł.: 25,2g W _{ogółem} : 339,6g w tym cukry: 82,4g Bł: 23,8g Sól: 5,9g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), filetem z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Gulasz wołowy ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Herbatniki ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Banan (150g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g) i marmoladą wieloowocową (25g)
04.08.2026 WTOREK En: 2168 kcal B: 103,2g T: 61,9g, w tym nasycone kw.tł.: 23,7g W _{ogółem} : 314,6g w tym cukry: 93,2g Bł: 24g Sól: 5,1g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarogiem ⁷ z ziołami (50g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Pieczony filet z indyka w ziołach ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Marchew duszona ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150g) Jogurt pitny bez dodatku cukrów ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), schabem po żydowsku ^{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 dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
05.08.2026 ŚRODA En: 2197 kcal B: 108g T: 70,8g, w tym nasycone kw.tł.: 29,3g W _{ogółem} : 291g w tym cukry: 54,8g Bł: 16g Sól: 4,3g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (50g) i miodem (25g) Zacierka ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria z jogurtem naturalnym ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Serek homogenizowany ⁷ (150g) Herbatniki ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką delikatesową z fileta ^{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), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i sałatą (15g)
06.08.2026 CZWARTEK En: 2209 kcal B: 104,5 kcal T: 63,6g, w tym nasycone kw.tł.: 27,9g W _{ogółem} : 313,6g w tym cukry: 75,5g Bł: 24g Sól: 4,9g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym ^{1,7,9} (300g), Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (200g) ziemniaki gotowane (200g) Surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarogiem chrzanowym ⁷ (75g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g) i sałatą (15g)
07.08.2026 PIĄTEK En: 2194 kcal B: 108g T: 75,3g, w tym nasycone kw.tł.: 31,6g W _{ogółem} : 279,8g w tym cukry: 62,2g Bł: 17,6g Sól: 3,4g	Kanapki z bułką pszeną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i dżemem owocowym (25g) Kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym ^{1,7,9} (300g), Makaron pszenny ze szpinakiem i serem białym ^{1,7} (200g) Surówka z pomidora (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą twarogową z tuńczykiem i jogurtem naturalnym ^{4,7} (75g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), hummusem orientalnym (25g) i sałatą (15g)

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
29.07-07.08.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
29.07.2026 ŚRODA En: 2314kcal B: 108,9g T: 76,5g, w tym nasycone kw.tł.: 27,7g W _{ogółem} : 320,5g w tym cukry: 51g Bł: 48g Sól: 12,4g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{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)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie słodko-kwaśnym ¹ (200g) Ryż brązowy (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką miódową ^{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), jajkiem gotowanym ³ (50g), ćwikłą z chrzanem (20g) i rzodkiewką (30g)
30.07.2026 CZWARTEK En: 2230 kcal B: 117g T: 77,2g, w tym nasycone kw.tł.: 31g W _{ogółem} : 284,7g w tym cukry: 30,7g Bł: 43,3g Sól: 7g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (40g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym ^{1,3,9} (300g) Pieczony filet z piersi kurczaka w ziołach ¹ (150g) Sos koperkowy ^{1,7} (25g) Kasza pęczak ¹ (70g) Mizeria ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), baleronom gotowanym ^{1,6,7,9,10} (40g), serem topionym ⁷ (30g) 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), kielbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
31.07.2026 PIĄTEK En: 2270 kcal B: 112,9g T: 72,2g, w tym nasycone kw.tł.: 30,3g W _{ogółem} : 316g w tym cukry: 48,2g Bł: 49g Sól: 5,5g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (75g) i rzodkiewką (30g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Jogurt naturalny ⁷ (150g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa szczawiowa z jajkiem ^{1,3,7} (300g) Gałki rybne w sosie pietruszkowym ^{1,3,4} (200g) Kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z czerwonej kapusty (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} (75g) i papryką czerwoną (100g) Kasza pęczak ¹ 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 pomidorem (50g)
01.08.2026 SOBOTA En: 2332kcal B: 101,9g T: 81,9g, w tym nasycone kw.tł.: 24,5g W _{ogółem} : 315,8g w tym cukry: 45,9g Bł: 49g Sól: 7,1g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serem topionym ⁷ (30g), kielbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Makaron pełnoziarnisty z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym ¹ (200g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel owocowy (200g) Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), polędwicą z piersi kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem (100g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 8%tł ⁷ (5g), pastą z fasoli (25g) i pomidorem (50g)
02.08.2026 NIEDZIELA En: 2268 kcal B: 103,6g T: 70,6g, w tym nasycone kw.tł.: 23,2g W _{ogółem} : 324,7g w tym cukry: 46g Bł: 46g Sól: 8,2g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką czerwoną (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym ^{1,7,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie pietruszkowym ^{1,3} (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (50g), szynką delikatesową z fileta ^{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), margaryną 80%tł ⁷ (5g), serem topionym ⁷ (30g) i rzodkiewką (30g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
03.08.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2268 kcal B: 101,9g T: 71,5g, w tym nasycone kw.tł.: 26,3g W _{ogółem} : 323,3g w tym cukry: 41,3g Bł: 45,7g Sól: 7,5g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), filetem z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (40g) i ogórkiem (100g) Kasza gryczana biała na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Gulasz wołowy ¹ (200g) Makaron pełnoziarnisty ¹ (70g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Brzoskwinia (85g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
04.08.2026 WTOREK En: 2214 kcal B: 116g T: 74,2g, w tym nasycone kw.tł.: 29,9g W _{ogółem} : 294,6g w tym cukry: 40g Bł: 48,7g Sól: 7g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), twarożkiem ⁷ z ziołami (50g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (40g) i papryką (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Pieczony filet z indyka w ziołach ¹ (150g) Ryż brązowy (70g) Sałata z rzodkiewką i śmietaną ⁷ (100g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl truskawkowy na maślanec ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), serem gouda ⁷ (40g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (40g) i rzodkiewką (30g) Kasza jęczmienna ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), sałatką z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (30g) i ogórkiem (50g)
05.08.2026 ŚRODA En: 2353 kcal B: 111g T: 79g, w tym nasycone kw.tł.: 25,5g W _{ogółem} : 309,8g w tym cukry: 40g Bł: 44,2g Sól: 5,9g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g) i pomidorem (100g) Zacierka pełnoziarnista ^{1,3} na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa żurek z jajkiem i białą kiełbasą ^{1,3,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Kasza gryczana biała (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (130 g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i papryką czerwoną (50g)
06.08.2026 CZWARTEK En: 2304 kcal B: 115,6g T: 80g, w tym nasycone kw.tł.: 29,3g W _{ogółem} : 296,6g w tym cukry: 38g Bł: 43,8g Sól: 5,8g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym ^{1,7,9} (300g), kotlet mielony wieprzowy ^{1,3} (150g) kasza gryczana palona (70g) Surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), twarożkiem chrzanowym ⁷ (75g), sałatką (15g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), rzodkiewką (30g) i majonezem (10g)
07.08.2026 PIĄTEK En: 2211 kcal B: 105,2g T: 74,5g, w tym nasycone kw.tł.: 26,1g W _{ogółem} : 299,4g w tym cukry: 30g Bł: 47,9g Sól: 5,6g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), serem gouda ⁷ (40g) i papryką czerwoną (100g) Kluski lane pełnoziarniste ^{1,3} na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem brązowym (300g) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i białym serem ^{1,7} (200g) Surówka z pomidorów (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt skyr ⁷ (140g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), paprykarskim szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (75g) i ogórkiem (100g) Kasza bulgur ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), hummusem orientalnym (25g) i sałatką (15g)

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