

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA PODSTAWOWA
08-17.08.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
08.08.2026 SOBOTA En: 2193 kcal B: 108,4g T: 78,6g, w tym nasycone kw.tł.: 26,1g W _{ogółem} : 277,2g w tym cukry: 48,8g Bł: 30,4g Sól: 9g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), połówką z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Kiełbasa parzona z wody ^{1,6,7,9,10} (150g) Sos chrzanowy ^{1,7} (25g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), połówką sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), serem topionym ⁷ (30g) i rzodkiewką (30g)
09.08.2026 NIEDZIELA En: 2282 kcal B: 102,7g T: 80,7g, w tym nasycone kw.tł.: 18,6g W _{ogółem} : 300,5g w tym cukry: 44,4g Bł: 25,8g Sól: 5,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i rzodkiewką (30g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa manna na rosole ^{1,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g) Ryż biały (70g) Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr ⁷ (140g) Brzoskwinia (85g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), jajkiem gotowanym ³ (100g), majonezem (20g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
10.08.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2262 kcal B: 101,5g T: 74,2g, w tym nasycone kw.tł.: 29,5g W _{ogółem} : 313,7g w tym cukry: 60,5g Bł: 35,6g Sól: 7,2	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem (100g) Płatki kukurydżiane na mleku ⁷ (300g), herbata bez cukru (250g)	Zupa z zielonego groszku ^{1,9} (300g) Gulasz wołowy ¹ (200g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel owocowy (200g) Herbatniki ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarogiem z ziołami ⁷ (50g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (40g), sałatą (15g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
11.08.2026 WTOREK En: 2265 kcal B: 110g T: 77,9g, w tym nasycone kw.tł.: 34,2g W _{ogółem} : 295,9g w tym cukry: 69,5g Bł: 30,1g Sól: 6,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), sałatką z makreli ^{1,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (40g) i ogórkiem (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z cukinii ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria ze śmietaną 18%tł ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), filetem z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), chrzanem (20g) i rzodkiewką (30g)
12.08.2026 ŚRODA En: 2304 kcal B: 109,4g T: 82,3g, w tym nasycone kw.tł.: 31,4g W _{ogółem} : 295,1g w tym cukry: 66,4g Bł: 33,5g Sól: 4,9g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i marmoladą wieloowocową (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,7,9} (300g) Kotlet mielony wieprzowy ^{1,3} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z pomidorem i sosem vinegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85g) Jogurt pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (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)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
13.08.2026 CZWARTEK En: 2296 kcal B: 105,8g T: 81,8g, w tym nasycone kw.tł.: 31,4g W _{ogółem} : 296,7g w tym cukry: 55,6g Bł: 26,4g Sól: 5,9g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3,9} (300g) Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3} (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), filetem z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), baleronom gotowanym ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
14.08.2026 PIĄTEK En: 2300 kcal B: 110,2g T: 75g, w tym nasycone kw.tł.: 32,6g W _{ogółem} : 311,7g w tym cukry: 82,4g Bł: 29,3g Sól: 4,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), twarożkiem chrzanowym ⁷ (75g) i pomidorem (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Kotlet rybny ^{1,3,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata masłowa z rzodkiewką i śmietaną ⁷ (100g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150g) Serek homogenizowany ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), chrzanem (20g) i rzodkiewką (30g)
15.08.2026 SOBOTA En: 2260 kcal B: 105g T: 82,6g, w tym nasycone kw.tł.: 20,5g W _{ogółem} : 289,2g w tym cukry: 62,3g Bł: 30,4g Sól: 7,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), serdelkami drobiowymi ^{1,6,7,9,10} (100g), ketchupem (25g), musztardą (25g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z białej kapusty ^{1,9} (300g), Makaron pszenny z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym ¹ (200g) gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny ⁷ (150g) Brzoskwinia (85g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), pastą twarogową z tuńczykiem ^{4,7} (75g), schabem po żydowski ^{1,6,7,9,10} (40g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
16.08.2026 NIEDZIELA En: 2347 kcal B: 110g T: 86,7g, w tym nasycone kw.tł.: 28,3g W _{ogółem} : 293,5g w tym cukry: 38,5g Bł: 25,3g Sól: 4,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i miodem (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Karkówka duszona ¹ (150g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Biszkopty ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (5g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (50g)
17.08.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2331 kcal B: 97,4g T: 75,4g, w tym nasycone kw.tł.: 32,1g W _{ogółem} : 331,5g w tym cukry: 48,5g Bł: 37,5g Sól: 7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) fasolka po bretońsku ^{1,6,7,9,10} (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ze śliwką ^{1,3,7} (140g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pastą z jaj ze szczypiorkiem ³ (60g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (40g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), serem topionym ⁷ (30g) 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
08-17.08.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
08.08.2026 SOBOTA En: 2177 kcal B: 101,8g T: 70,5g, w tym nasycone kw.tł.: 21,6g W _{ogółem} : 296,6g w tym cukry: 60,6g Bł: 23,8g Sól: 8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Kiełbasa parzona ^{1,6,7,9,10} z wody (150g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Serek homogenizowany ⁷ (150g), Biskopity ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g) i marmoladą (25g)
09.08.2026 NIEDZIELA En: 2231 kcal B: 111,7g T: 68,9g, w tym nasycone kw.tł.: 17g W _{ogółem} : 301,7g w tym cukry: 43,3g Bł: 19,8g Sól: 6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa manna na rosolu ^{1,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym ^{1,3,7} (200g) Ryż biały (70g) Gotowane brokuly (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr ⁷ (140g) Herbatniki ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), jajkiem gotowanym ³ (100g), polędwicą drobiową ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
10.08.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2229 kcal B: 99,8g T: 66,1g, w tym nasycone kw.tł.: 26,7g W _{ogółem} : 320,6g w tym cukry: 51,7g Bł: 24,6g Sól: 6,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g), herbata bez cukru (250g)	Zupa z zielonego groszku ^{1,9} (300g) Gulasz wołowy ¹ (200g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel owocowy (200g) Herbatniki ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarogiem z ziołami ⁷ (50g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Jogurt owocowy ⁷ (150g) 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 pomidorem (50g)
11.08.2026 WTOREK En: 2238 kcal B: 110g T: 68g, w tym nasycone kw.tł.: 29,7g W _{ogółem} : 308,1g w tym cukry: 69,5g Bł: 22g Sól: 4,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i ogórkiem (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z cukinii ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria z jogurtem naturalnym ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), filetem z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), pastą z fasoli (25g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g) i miodem (25g)
12.08.2026 ŚRODA En: 2336 kcal B: 105,9g T: 75,3g, w tym nasycone kw.tł.: 30,4g W _{ogółem} : 319,3g w tym cukry: 66g Bł: 23g Sól: 4,5g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i marmoladą wieloowocową (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,7,9} (300g) Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g), Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z pomidorem i sosem vinegret ¹⁰ (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel owocowy (200g) Chrupki kukurydziane (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Jogurt owocowy bez dodatku cukrów ⁷ (250g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i sałatą (15g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
13.08.2026 CZWARTEK En: 2225 kcal B: 106,3g T: 70,4g, w tym nasycone kw.tł.: 28,4g W _{ogółem} : 301,1g w tym cukry: 51g Bł: 20,7g Sól: 6,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką podlaską ^{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 zacierką ^{1,3,9} (300g) Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Biszkopty ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), filetem z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), polędwica z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
14.08.2026 PIĄTEK En: 2205 kcal B: 101,7g T: 65,6g, w tym nasycone kw.tł.: 27,5g W _{ogółem} : 313,4g w tym cukry: 79,4g Bł: 21,7g Sól: 3,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), twarogiem z koperkiem ⁷ (75g) i pomidorem (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Kotlet rybny ^{1,3,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata masłowa z sosem vinegret ¹⁰ (50g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150g) Serek homogenizowany, waniliowy ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pastą z jaj z tuńczykiem i jogurtem naturalnym ^{3,4,7} (75g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g) i marmoladą (25g)
15.08.2026 SOBOTA En: 2203 kcal B: 101,5g T: 70,8g, w tym nasycone kw.tł.: 17,8g W _{ogółem} : 301,7g w tym cukry: 42,4g Bł: 25,4g Sól: 5,9g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z białej kapusty ^{1,9} (300g), Makaron pszenny z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym ¹ (200g) gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g) Brzoskwinia (85g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), pastą twarogową z tuńczykiem ^{4,7} (75g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
16.08.2026 NIEDZIELA En: 2399 kcal B: 106,3g T: 88,8g, w tym nasycone kw.tł.: 26,1g W _{ogółem} : 305g w tym cukry: 38,8g Bł: 24,8g Sól: 4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i miodem (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Karkówka duszona ¹ (150g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Biszkopty ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i pomidorem (50g)
17.08.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2250 kcal B: 106,2g T: 62,3g, w tym nasycone kw.tł.: 29g W _{ogółem} : 324,4g w tym cukry: 54,7g Bł: 19,8g Sól: 5,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Makaron z twarogiem ^{1,7} (200g) Słodka śmietanka ⁷ (25g) 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 jogurtem ^{3,7} (75g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), szynką delikatesową z fileta ^{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 ŁATWORPZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
08-17.08.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
08.08.2026 SOBOTA En: 2213 kcal B: 107,8g T: 75,2g, w tym nasycone kw.tł.: 23,4g W _{ogółem} : 296,6g w tym cukry: 40,6g Bł: 45,3g Sól: 9,6g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką (100g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Kiełbasa parzona z wody ^{1,6,7,9,10} (150g) Sos chrzanowy ^{1,7} (25g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), polędwicą sopo ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g), Kasza jęczmienna ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), serem topionym ⁷ (30g) i rzodkiewką (30g)
09.08.2026 NIEDZIELA En: 2309 kcal B: 107,8g T: 81,1g, w tym nasycone kw.tł.: 17g W _{ogółem} : 308,9g w tym cukry: 46,3g Bł: 46,3g Sól: 6,6g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i rzodkiewką (30g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa manna na rosole ^{1,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g) Ryż brązowy (70g) Gotowane brokuly (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt Skyr ⁷ (140g) Brzoskwinia (85g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), jajkiem gotowanym ³ (100g), majonezem (20g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), baleronem ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
10.08.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2289 kcal B: 103,5g T: 72g, w tym nasycone kw.tł.: 27g W _{ogółem} : 328,6g w tym cukry: 50,6g Bł: 47g Sól: 7g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g), herbata bez cukru (250g)	Zupa z zielonego groszku ^{1,9} (300g) Gulasz wołowy ¹ (200g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel owocowy (200g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (40g), sałatą (15g) i papryką czerwoną (100g) kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
11.08.2026 WTOREK En: 2312 kcal B: 113,6g T: 76,7g, w tym nasycone kw.tł.: 31,8g W _{ogółem} : 313,8g w tym cukry: 48,7g Bł: 47g Sól: 7,2g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), sałatką z makreli ^{1,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (40g) i ogórkiem (100g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z cukinii ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Kasza gryczana biała (70g) Mizeria ze śmietaną 18%tł ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), filetem z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), chrzanem (20g) i rzodkiewką (30g)
12.08.2026 ŚRODA En: 2350 kcal B: 112,9g T: 79,2g, w tym nasycone kw.tł.: 28,2g W _{ogółem} : 314,5g w tym cukry: 46,9g Bł: 46g Sól: 6,5g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarożkiem ⁷ z cebulką i szczypiorkiem (60g), kiełbasa krakowska ^{1,6,7,9,10} (40g) i rzodkiewką (30g) makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Kotlet mielony wieprzowy ^{1,3} (150g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Sałata z pomidorem i sosem vinegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85g) Jogurt pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Płatki jęczmienne 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 sałatką (15g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
13.08.2026 CZWARTEK En: 2192 kcal B: 109,4g T: 71,5g, w tym nasycone kw.tł.: 25g W _{ogółem} : 296,6g w tym cukry: 22,9g Bł: 39,7g Sól: 6,2g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3,9} (300g) Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3} (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt skyr ⁷ (140g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), filetem z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g), Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), baleronom gotowanym ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
14.08.2026 PIĄTEK En: 2325kcal B: 114g T: 73,7g, w tym nasycone kw.tł.: 27,2g W _{ogółem} : 327,2g w tym cukry: 54g Bł: 49g Sól: 5,2g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), twarogiem chrzanowym ⁷ (75g) i pomidorem (100g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Jabłko (180g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Kotlet rybny ^{1,3,4} (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Sałata masłowa z rzodkiewką i śmietaną ⁷ (100g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym i maślanką ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem (100g) Kasza gryczana na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), chrzanem (20g) i rzodkiewką (30g)
15.08.2026 SOBOTA En: 2341 kcal B: 111,7g T: 87,8g, w tym nasycone kw.tł.: 22,5g W _{ogółem} : 295,4g w tym cukry: 62,3g Bł: 47,7g Sól: 8,6g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (70g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), serdelkami drobiowymi ^{1,6,7,9,10} (100g), musztardą ¹⁰ (25g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z białej kapusty ^{1,9} (300g), Makaron pełnoziarnisty z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym ¹ (200g) gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny ⁷ (150g) Brzoskwinia (85g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), pastą twarogową z tuńczykiem ^{4,7} (75g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (40g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (5g), serem topionym ⁷ (30g) i papryką (50g)
16.08.2026 NIEDZIELA En: 2221 kcal B: 98,2g T: 82,5g, w tym nasycone kw.tł.: 20,4g W _{ogółem} : 289,1g w tym cukry: 32,8g Bł: 43,1g Sól: 5,4g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), kielbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) Karkówka duszona ¹ (150g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Kasza gryczana na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (5g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką (50g)
17.08.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2287 kcal B: 97g T: 67,4g, w tym nasycone kw.tł.: 28,8g W _{ogółem} : 343g w tym cukry: 40,3g Bł: 53,6g Sól: 7,4g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) fasolka po bretońsku ^{1,6,7,9,10} (200g) Kasza gryczana palona (70g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), pastą z jaj ze szczypiorkiem ³ (60g), kielbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (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), serem topionym ⁷ (30g) 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