

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA PODSTAWOWA
18-27.08.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
18.08.2026 WTOREK En: 2248 kcal B: 97,3g T: 76,8g, w tym nasycone kw.tł.: 29,8g W _{ogółem} : 309,5g w tym cukry: 44g Bł: 33,5g Sól: 5,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (40g) i rzodkiewką (30g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Ryż brązowy (70g) Gotowana marchewka z groszkiem ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Biszkopty ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (40g) i serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g) i marmoladą wieloowocową (25g)
19.08.2026 ŚRODA En: 2303 kcal B: 110g T: 86,7g, w tym nasycone kw.tł.: 35,9g W _{ogółem} : 280g w tym cukry: 64,8g Bł: 26,2g Sól: 6,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) Karkówka duszona ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z rzodkiewką, szczypiorkiem i śmietaną ⁷ (75g) 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), 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), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), ćwikłą z chrzanem (20g) i sałatą (15g)
20.08.2026 CZWARTEK En: 2187 kcal B: 104,3g T: 73,2g, w tym nasycone kw.tł.: 34,6g W _{ogółem} : 284,3g w tym cukry: 50,4g Bł: 25,4g Sól: 6,8g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem topionym ⁷ (30g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g), Kasza gryczana biała (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85 g) Jogurt naturalny 3% tł ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), paprykarszem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (30g) i ogórkiem (50g)
21.08.2026 PIĄTEK En: 2361 kcal B: 111,8g T: 85,7g, w tym nasycone kw.tł.: 37g W _{ogółem} : 299,9g w tym cukry: 77,9g Bł: 28,1g Sól: 13,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (75g) i papryką czerwoną (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa szczawiowa z jajkiem ^{1,3,7,9} (300g) Makaron pszenny z serem białym ^{1,7} (200g) sos truskawkowy (25g) Słodka śmietanka ⁷ (25g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez cukru ⁷ (250g) Herbatniki ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł, serem żółtym ⁷ (40g), sałatką śledziową z suszonymi pomidorami ⁴ (100g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), hummusem orientalnym (25g) i rzodkiewką (30g)
22.08.2026 SOBOTA En: 2329 kcal B: 116,7g T: 81,5g, w tym nasycone kw.tł.: 25,9g W _{ogółem} : 297,8g w tym cukry: 51,6g Bł: 29,5g Sól: 7,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką konserwową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmiennie ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Chrupki kukurydziane (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), kiełbasą żywiecką ^{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), serem topionym ⁷ (30g) i rzodkiewką (30g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
23.08.2026 NIEDZIELA En: 2255 kcal B: 100,3g T: 80,6g, w tym nasycone kw.tł.: 21,3g W _{ogółem} : 300g w tym cukry: 59,7g Bł: 36,6g Sól: 5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (60g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) potrawka z kurczaka ¹ (200g) Ryż brązowy (70g) Marchew duszona ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85g) Jogurt naturalny ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką miódową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), hummusem orientalnym (25g) i rzodkiewką (30g)
24.08.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2331 kcal B: 103,9g T: 80,9g, w tym nasycone kw.tł.: 33g W _{ogółem} : 307,7g w tym cukry: 35g Bł: 28,3g Sól: 6,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką delikatesową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g), Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Pieczeń rzymska ^{1,3} (150g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), kiełbasą piwną ^{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) i marmoladą wieloowocową (25g)
25.08.2026 WTOREK En: 2329 kcal B: 96,3g T: 75,5g, w tym nasycone kw.tł.: 27,9g W _{ogółem} : 329,7g w tym cukry: 80,8g Bł: 31g Sól: 5,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), filetem z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Makaron pszenny w sosie pomidorowym z mięsem wieprzowym ¹ (300g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g) Banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą z jaj ze szczypiorkiem ^{3,7} (75g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
26.08.2026 ŚRODA En: 2247 kcal B: 105,9g T: 76,6g, w tym nasycone kw.tł.: 28,6g W _{ogółem} : 302,6g w tym cukry: 55,7g Bł: 38,4g Sól: 6,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem topionym ⁷ (30g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (40g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa grochowa ^{1,9} (300g) Smażony kotlet z piersi kurczaka ^{1,3} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 8%tł ⁷ (5g), pastą z fasoli (25g) i papryką (50g)
27.08.2026 CZWARTEK En: 2204 kcal B: 107,3g T: 73,8g, w tym nasycone kw.tł.: 26,3g W _{ogółem} : 209,3g w tym cukry: 59,2g Bł: 30,3g Sól: 10,3g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), 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 kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie słodko-kwaśnym ¹ (200g) Kasza gryczana palona (70g) Mizeria ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Maślanka ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82tł ⁷ (10g), filetem z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), jajkiem gotowanym ³ (60g), chrzanem białym (20g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) 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 papryką czerwoną (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
18-27.08.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
18.08.2026 WTOREK En: 2331 kcal B: 104g T: 73,2g, w tym nasycone kw.tł.: 29,1g W _{ogółem} : 327,2g w tym cukry: 62,1g Bł: 24g Sól: 5,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Ryż biały (70g) Gotowana marchewka z groszkiem ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Biskopity ^{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 ogórkiem (100g) Serek homogenizowany waniliowy ⁷ (150g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g) i marmoladą wieloowocową (25g)
19.08.2026 ŚRODA En: 2267 kcal B: 109,2g T: 81,2g, w tym nasycone kw.tł.: 36,5g W _{ogółem} : 284g w tym cukry: 68g Bł: 20,9g Sól: 5,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Karkówka duszona ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata ze śmietaną ⁷ (75g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Herbatniki ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g)
20.08.2026 CZWARTEK En: 2239 kcal B: 106,4g T: 67,4g, w tym nasycone kw.tł.: 32g W _{ogółem} : 311,2g w tym cukry: 43,1g Bł: 23,3g Sól: 4,5g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i miodem (25g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g), Kasza jaglana ¹ (70g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85g) Jogurt naturalny 3% ^{tł⁷} (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i ogórkiem (50g)
21.08.2026 PIĄTEK En: 2076 kcal B: 103,3g T: 58,1g, w tym nasycone kw.tł.: 27,8g W _{ogółem} : 294,2g w tym cukry: 54,3g Bł: 21,7g Sól: 3,9g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (75g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Makaron pszenny z serem białym ^{1,7} (200g) sos truskawkowy (25g) Słodka śmietanka ⁷ (25g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt skyr ⁷ (140g) Herbatniki ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} , pastą z jaj z tuńczykiem na jogurcie naturalnym ^{3,4,7} (75g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), hummusem orientalnym (25g) i sałatą (15g)
22.08.2026 SOBOTA En: 2178 kcal B: 111,6g T: 60,7g, w tym nasycone kw.tł.: 18g W _{ogółem} : 306,8g w tym cukry: 46,8g Bł: 22,2g Sól: 7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Mizeria z jogurtem naturalnym ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Chrupki kukurydziane (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Jogurt owocowy ⁷ (150g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (5g), polędwicą sopocką (20g) i sałatą (15g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
23.08.2026 NIEDZIELA En: 2222 kcal B: 95,8g T: 75,5g, w tym nasycone kw.tł.: 18,3g W _{ogółem} : 302,7g w tym cukry: 52,3g Bł: 25g Sól: 4,4g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serem twarogowym półtłustym ⁷ (60g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) potrawka z kurczaka ¹ (200g) Ryż biały (70g) Marchew duszona ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Biszkopty ^{1,3,7} (20g) Jogurt naturalny ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), hummusem orientalnym (25g) i sałatą (15g)
24.08.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2299 kcal B: 104,1g T: 78,9g, w tym nasycone kw.tł.: 31,9g W _{ogółem} : 302g w tym cukry: 32,5g Bł: 23g Sól: 6,5g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką delikatesową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g), Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Pieczeń rzymska ^{1,3} (150g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150 g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką delikatesową ^{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) i marmoladą wieloowocową (25g)
25.08.2026 WTOREK En: 2248 kcal B: 97,2g T: 68,8g, w tym nasycone kw.tł.: 27g W _{ogółem} : 320,4g w tym cukry: 75,2g Bł: 25,2g Sól: 5,6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), filetem z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Makaron pszenny w sosie pomidorowym z mięsem wieprzowym ¹ (300g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g) Banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą z jaj na jogurcie naturalnym ^{3,7} (75g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
26.08.2026 ŚRODA En: 2203 kcal B: 103,5g T: 66,8g , w tym nasycone kw.tł.: 27,6g W _{ogółem} : 311,8g w tym cukry: 65,1g Bł: 23g Sól: 6,1g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Serek homogenizowany ⁷ (150g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa manna na rosole ^{1,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Chrupki kukurydziane (20g) Maślanka ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 8%tł ⁷ (5g) i marmoladą wieloowocową (25g)
27.08.2026 CZWARTEK En: 2195 kcal B: 101,5g T: 72,2g, w tym nasycone kw.tł.: 28,3g W _{ogółem} : 298g w tym cukry: 46,3g Bł: 24g Sól: 6,7g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i pomidorem (100g) Zacierka ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Duszone bitki wieprzowe w sosie własnym ¹ (200g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Mizeria z jogurtem naturalnym ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Ryż biały (30g) gotowany z jabłkiem (90g), gruszką (65g) i cynamonem	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82tł ⁷ (10g), filetem z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), jajkiem gotowanym ³ (60g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i ogórkiem (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 ŁATWORPZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
18-27.08.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
18.08.2026 WTOREK En: 2188 kcal B: 102,7g T: 77,6g, w tym nasycone kw.tł.: 30g W _{ogółem} : 291,2g w tym cukry: 37,6g Bł: 44g Sól: 7g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (40g) i rzodkiewką (30g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Ryż brązowy (70g) Surówka z pomidora (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (40g) i serem gouda ⁷ (40g) i ogórkiem (100g) Kasza gryczana na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g) i marmoladą wieloowocową (25g)
19.08.2026 ŚRODA En: 2300 kcal B: 108g T: 85g, w tym nasycone kw.tł.: 34,1g W _{ogółem} : 290g w tym cukry: 41,6g Bł: 45g Sól: 7,7g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) Karkówka duszona ¹ (150g) Makaron pełnoziarnisty ¹ (70g) Sałata z rzodkiewką, szczypiorkiem i śmietaną ⁷ (75g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (40g) 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), jajkiem gotowanym ³ (50g), ćwikłą z chrzanem (20g) i sałatą (15g)
20.08.2026 CZWARTEK En: 2259 kcal B: 107,5g T: 70,7g, w tym nasycone kw.tł.: 32g W _{ogółem} : 312,1g w tym cukry: 37,8g Bł: 42g Sól: 7,5g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), serem topionym ⁷ (30g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem brązowym ^{1,7,9} (300g) Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g), Kasza gryczana biała (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny 3% ^{tł⁷} (150g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) 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), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (30g) i ogórkiem (50g)
21.08.2026 PIĄTEK En: 2288 kcal B: 122,8g T: 75,9g, w tym nasycone kw.tł.: 30,1g W _{ogółem} : 301g w tym cukry: 45,5g Bł: 47g Sól: 13,9g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (75g) i papryką czerwoną (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa szczawiowa z jajkiem ^{1,3,7,9} (300g) Gałki rybne w sosie koperkowym ^{1,3,4,7} (200g) Kasza bulgur ¹ (70g) Mizeria z jogurtem naturalnym ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez cukru ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (70g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} , serem żółtym ⁷ (40g), sałatką śledziową z suszonymi pomidorami ⁴ (100g) i ogórkiem (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 rzodkiewką (30g)
22.08.2026 SOBOTA En: 2275 kcal B: 116g T: 78,2g, w tym nasycone kw.tł.: 23,8g W _{ogółem} : 298,3g w tym cukry: 35,4g Bł: 43g Sól: 8,3g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), szynką konserwową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (60g) 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), serem topionym ⁷ (30g) i rzodkiewką (30g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
23.08.2026 NIEDZIELA En: 2304 kcal B: 104,8g T: 84,1g, w tym nasycone kw.tł.: 18,2g W _{ogółem} : 304,6g w tym cukry: 35,4g Bł: 40g Sól: 5,5g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), twarożkiem chrzanowym ⁷ (75g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i papryką czerwoną (100g) Kasza gryczana biała na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) potrawka z kurczaka ¹ (200g) Ryż brązowy (70g) Sałata z ogórkiem i olejem (150g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g), sałatą (15g) i pomidorem (100g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), hummusem orientalnym (25g) i rzodkiewką (30g)
24.08.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2285 kcal B: 108g T: 82g, w tym nasycone kw.tł.: 30,7g W _{ogółem} : 297g w tym cukry: 27,6g Bł: 41g Sól: 7,6g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką delikatesową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką czerwoną (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g), Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Pieczeń rzymska ^{1,3} (150g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny ⁷ (150 g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (25g) i ogórkiem (50g)
25.08.2026 WTOREK En: 2202 kcal B: 97g T: 72,6g, w tym nasycone kw.tł.: 24,7g W _{ogółem} : 308,7g w tym cukry: 43,6g Bł: 45g Sól: 6,2g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), filetem z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300g) Makaron pełnoziarnisty w sosie pomidorowym z mięsem wieprzowym ¹ (300g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą z jaj ze szczypiorkiem ^{3,7} (75g) i papryką czerwoną (100g) Kasza bulgur ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
26.08.2026 ŚRODA En: 2319 kcal B: 95,8g T: 74,4g, w tym nasycone kw.tł.: 23,6g W _{ogółem} : 341g w tym cukry: 50g Bł: 45g Sól: 6,9g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i ogórkiem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa grochowa ^{1,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (100g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), pastą z fasoli (25g) i papryką (50g)
27.08.2026 CZWARTEK En: 2331 kcal B: 113,8g T: 74,4g, w tym nasycone kw.tł.: 26g W _{ogółem} : 319,4g w tym cukry: 51g Bł: 45g Sól: 11,5g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), chlebem razowym ¹ (35g) masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (20g) i pomidorem (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie słodko-kwaśnym ¹ (200g) Kasza gryczana palona (70g) Mizeria ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Maślanka ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82tł ⁷ (10g), filetem z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g), jajkiem gotowanym ³ (60g), chrzanem białym (20g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Ryż brązowy 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 papryką czerwoną (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