

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA PODSTAWOWA
28.08.-06.09.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
28.08.2026 PIĄTEK En: 2256 kcal B: 95,7g T: 86,1g , w tym nasycone kw.tł.: 31,6g W _{ogółem} : 287,8g w tym cukry: 55,8g Bł: 33g Sól: 5g	Kanałki z bułką grałamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (10g), serem topionym ⁷ (50g) i papryką czerwoną (100g) płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) Smażony filet z morszczuka ^{1,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej i pomidora (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ze śliwką ^{1,3,7} (140g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (75g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanałka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (5g), hummusem orientalnym (25g) i rzodkiewką (30g)
29.08.2026 SOBOTA En: 2274 kcal B: 104,9g T: 71,7g , w tym nasycone kw.tł.: 15,2g W _{ogółem} : 320,4g w tym cukry: 57,4g Bł: 26,5g Sól: 6g	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{1,7} (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa manna na rosale ^{1,9} (300g) Gulasz z indyka ¹ (200g) Ryż biały (70g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt skyr ⁷ (140g) Banan (150g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{1,7} (10g), pastą z jaj ze szczyptorciem ³ (60g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (40g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{1,7} (5g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
30.08.2026 NIEDZIELA En: 2264 kcal B: 112,7g T: 77g , w tym nasycone kw.tł.: 26,6g W _{ogółem} : 295,5g w tym cukry: 44,7g Bł: 28,5g Sól: 5,8g	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{1,7} (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i marmoladą wieloowocową (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Pulpety wieprzowe w sosie pietruszkowym ^{1,3} (200g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Mizeria ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl truskawkowy na maślance ⁷ (250g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{1,7} (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (40g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanałka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{1,7} (5g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (20g) i papryką czerwoną (50g)
31.08.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2275 kcal B: 112,6g T: 73,1g , w tym nasycone kw.tł.: 31,5g W _{ogółem} : 305,3g w tym cukry: 53,3g Bł: 27,9g Sól: 6,9g	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatką (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanałka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (5g), serek topionym ⁷ (30g) i pomidorem (100g)
01.09.2026 WTOREK En: 2192 kcal B: 95,2g T: 75,9g , w tym nasycone kw.tł.: 31,7g W _{ogółem} : 295,5g w tym cukry: 57,9g Bł: 27,4g Sól: 7g	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (75g) i papryką czerwoną (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym ^{1,9} (300g) Leczo z kiełbasą ^{1,6,7,9,10} (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Biszkopt ^{1,3,7} (20g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (10g), sałatką z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanałka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{1,7} (5g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatką (15g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
02.09.2026 ŚRODA En: 2257 kcal B: 103,8g T: 71,5g, w tym nasycone kw.tł.: 28,5g W _{ogółem} : 309g w tym cukry: 61,4g Bł: 28g Sól: 7,6g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), serem gouda ⁷ (40g) i pomidorem (100g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie własnym ¹ (150g) Kasza gryczana biała (70g) Sałata masłowa ze śmietaną i szczypiorkiem ⁷ (75g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt skyr owocowy bez cukru ⁷ (140g), Banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), ogonówką 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 miodem (25g)
03.09.2026 CZWARTEK En: 2247 kcal B: 111,9g T: 80,3g, w tym nasycone kw.tł.: 30g W _{ogółem} : 287,2g w tym cukry: 67,2g Bł: 35,6g Sól: 6,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pieczarkowa ^{1,7,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowana marchewka z groszkiem ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Maślanka ⁷ (250g) Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), twarożkiem chrzanowym ⁷ (50g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (20g) i papryką czerwoną (50g)
04.09.2026 PIĄTEK En: 2262 kcal B: 98,3g T: 87g, w tym nasycone kw.tł.: 28,7g W _{ogółem} : 284,5g w tym cukry: 77,4g Bł: 29,5g Sól: 3,5g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,9} (300g) Kotlet rybny ^{1,3,4} (150g) ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), pastą z jaj ze szczypiorkiem ³ (75g), sałatą (15g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), pastą z fasoli (25g) i pomidorem (50g)
05.09.2026 SOBOTA En: 2257 kcal B: 111,2g T: 77,2g, w tym nasycone kw.tł.: 24g W _{ogółem} : 292,6g w tym cukry: 52,3g Bł: 32,5g Sól: 7,2g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką czerwoną (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,9} (300g) Gulasz segedyński ¹ (200g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g), serem topionym ⁷ (30g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (5g), szynką delikatesową ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
06.09.2026 NIEDZIELA En: 2257 kcal B: 108,6g T: 77,3g, w tym nasycone kw.tł.: 23,3g W _{ogółem} : 297,2g w tym cukry: 50,6g Bł: 31,4g Sól: 5,9g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (75g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3} (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Marchew duszona ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł⁷} (10g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną 80% ^{tł⁷} (5g), hummusem orientalnym (25g) i papryką czerwoną (100g)

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
28.08.-06.09.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
28.08.2026 PIĄTEK En: 2248 kcal B: 97,6g T: 75,1g , w tym nasycone kw.tł.: 26,1g W _{ogółem} : 306,5g w tym cukry: 52,4g Bł: 23g Sól: 2,8g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g) i marmoladą wieloowocową (50g) Jogurt naturalny ⁷ (150g) płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Pieczony filet z morszczuka w ziołach ^{1,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej i pomidora (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ze śliwką ^{1,3,7} (140g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami 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)
29.08.2026 SOBOTA En: 2264 kcal B: 110,7g T: 68,4g, w tym nasycone kw.tł.: 15,5g W _{ogółem} : 314,6g w tym cukry: 55,8g Bł: 20,1g Sól: 6g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa manna na rosole ^{1,9} (300g) Gulasz z indyka ¹ (200g) Ryż biały (70g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt skyr ⁷ (140g) Banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), jajami gotowanymi ³ (100g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (40g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (5g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
30.08.2026 NIEDZIELA En: 2278kcal B: 112,3g T: 64,4g , w tym nasycone kw.tł.: 21,8g W _{ogółem} : 325,4g w tym cukry: 67,6g Bł: 24g Sól: 4,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80%tł ⁷ (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i marmoladą wieloowocową (25g), Serek homogenizowany ⁷ (150g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Pulpety wieprzowe w sosie pietruszkowym ^{1,3} (200g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Mizeria z jogurtem naturalnym ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl truskawkowy na maślanec ⁷ (250g) Herbatniki ^{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), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
31.08.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2209 kcal B: 110,9g T: 67,1g , w tym nasycone kw.tł.: 25,3g W _{ogółem} : 301,4g w tym cukry: 51,6g Bł: 23,8g Sól: 6,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) kluski lane ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z pomidorów z oliwą (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), szynką delikatesową z fieta ^{1,6,7,8,9} (20g) i pomidorem (100g)
01.09.2026 WTOREK En: 2209 kcal B: 109,3g T: 65,7g , w tym nasycone kw.tł.: 28,7g W _{ogółem} : 307g w tym cukry: 55g Bł: 25g Sól: 5,7g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (75g) i pomidorem (100g) Jogurt owocowy ⁷ (150g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem białym ^{1,9} (300g) Gulasz z indyka ¹ (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Biszkopty ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g), jajkiem gotowanym ³ (50g) 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
02.09.2026 ŚRODA En: 2246 kcal B: 108g T: 68g, w tym nasycone kw.tł.: 27g W _{ogółem} : 309,9g w tym cukry: 64,6g Bł: 20,3g Sól: 6,6g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Płatki ryżowe na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie własnym ¹ (150g) Kasza jaglana ¹ (70g) Sałata masłowa z jogurtem naturalnym ⁷ (75g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt skyr owocowy bez cukru ⁷ (140g), Banan (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), hummusem orientalnym (25g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g) i miodem (25g)
03.09.2026 CZWARTEK En: 2247 kcal B: 111,9g T: 80,3g, w tym nasycone kw.tł.: 30g W _{ogółem} : 287,2g w tym cukry: 67,2g Bł: 35,6g Sól: 6,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowana marchewka z groszkiem ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Ryż biały (30g) gotowany z jabłkiem (90g), gruszką (65g) i cynamonem	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (5g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
04.09.2026 PIĄTEK En: 2258 kcal B: 105g T: 76,5g, w tym nasycone kw.tł.: 29,5g W _{ogółem} : 296,3g w tym cukry: 76g Bł: 24,7g Sól: 3,7g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł} (10g), serem twarogowym ⁷ (60g) i dżemem owocowym niskosłodzonym (25g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,9} (300g) Kotlet rybny ^{1,3,4} (150g) ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (150g) Jogurt owocowy ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł} (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% ^{tł} (5g), pastą z fasoli (25g) i pomidorem (50g)
05.09.2026 SOBOTA En: 2239 kcal B: 104,9g T: 60,6g, w tym nasycone kw.tł.: 17,2g W _{ogółem} : 331,9g w tym cukry: 84,3g Bł: 21g Sól: 6,3g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Banan (150g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa ¹ z dodatkiem mleka ⁷ (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,9} (300g) Gulasz segedyński ¹ (200g) Kasza jęczmienna ¹ (70g) Bukiet gotowanych warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną miękką 80% ^{tł} (5g), szynką delikatesową ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
06.09.2026 NIEDZIELA En: 2337 kcal B: 117,3g T: 76,3g, w tym nasycone kw.tł.: 24,6g W _{ogółem} : 307,7g w tym cukry: 65g Bł: 25g Sól: 5,8g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (75g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Kakao gotowane na mleku ⁷ (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3} (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Marchew duszona ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną miękką 80% ^{tł} (10g), kielbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Serek homogenizowany ⁷ (150g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną 80% ^{tł} (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
28.08.-06.09.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
28.08.2026 PIĄTEK En: 2261 kcal B: 103g T: 82,5g , w tym nasycone kw.tł.: 28,9g W _{ogółem} : 296,8g w tym cukry: 41,2g Bł: 49g Sól: 5,4g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), serem topionym ⁷ (50g) i papryką czerwoną (100g) płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) Pieczony filet z morskizucha w ziołach ^{1,4} (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej i pomidora (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), twarogiem z ziołami ⁷ (75g) i pomidorem (100g) Kasza jaglana 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)
29.08.2026 SOBOTA En: 2285 kcal B: 116g T: 78,8g, w tym nasycone kw.tł.: 18,3g W _{ogółem} : 301,4g w tym cukry: 21g Bł: 38g Sól: 7,9g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (40g) i pomidorem (100g) Kasza jęczmienna ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kasza jaglana na rosole ^{1,9} (300g) Gulasz z indyka ¹ (200g) Ryż brązowy (70g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt skyr ⁷ (140g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), pastą z jaj ze szczypiorami ³ (60g), polędwicą z kurczaka ^{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), margaryną miękką 80% ^{tł7} (5g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (20g) i ogórkiem (50g)
30.08.2026 NIEDZIELA En: 2303 kcal B: 111,1g T: 77g , w tym nasycone kw.tł.: 21,2g W _{ogółem} : 312,4g w tym cukry: 36,3g Bł: 45,5g Sól: 7g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) Pulpety wieprzowe w sosie pietruszkowym ^{1,3} (200g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Mizeria ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl truskawkowy na maślanec ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (40g) i pomidorem (100g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną miękką 80% ^{tł7} (5g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (20g) i papryką czerwoną (50g)
31.08.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2270 kcal B: 118,9g T: 70,7g , w tym nasycone kw.tł.: 31,7g W _{ogółem} : 308,8g w tym cukry: 44g Bł: 47g Sól: 8,1g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), szynką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (40g) i ogórkiem (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Kasza gryczana biała (70g) Surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Kasza bulgur ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), serek topionym ⁷ (30g) i pomidorem (100g)
01.09.2026 WTOREK En: 2320 kcal B: 102g T: 75,2g , w tym nasycone kw.tł.: 29,4g W _{ogółem} : 326,4g w tym cukry: 48,2g Bł: 45,8g Sól: 8,2g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), twarogiem z ziołami ⁷ (75g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (40g) i papryką czerwoną (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z ryżem brązowym ^{1,9} (300g) Leczo z kiełbasą ^{1,6,7,9,10} (200g) Kasza gryczana palona (70g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (10g), sałatką z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (50g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem (100g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł7} (5g), szynką miodową ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatką (15g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
02.09.2026 ŚRODA En: 2231 kcal B: 114,7g T: 74,2g, w tym nasycone kw.tł.: 27,6g W _{ogółem} : 290,3g w tym cukry: 26,4g Bł: 41,5g Sól: 8,6g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł} 7 (10g), serem gouda ⁷ (40g) i pomidorem (100g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie własnym ¹ (150g) Kasza gryczana biała (70g) Sałata masłowa ze śmietaną i szczypiorkiem ⁷ (75g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt skyr owocowy bez cukru ⁷ (140g),	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł} 7 (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Zacierka pełnoziarnista ^{1,3} 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)
03.09.2026 CZWARTEK En: 2268 kcal B: 111,9g T: 73g, w tym nasycone kw.tł.: 27,2g W _{ogółem} : 314,7g w tym cukry: 58,1g Bł: 49g Sól: 6,7g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł} 7 (10g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pieczarkowa ^{1,7,9} (300g) Pieczona ćwiartka z kurczaka ¹ (150g) Ryż brązowy (70g) Surówka z białej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Maślanka ⁷ (250g) Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł} 7 (10g), twarożkiem chrzanowym ⁷ (50g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (40g) i ogórkiem (100g) Kasza jaglana ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł} 7 (5g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (20g) i papryką czerwoną (50g)
04.09.2026 PIĄTEK En: 2323 kcal B: 99,5g T: 89g, w tym nasycone kw.tł.: 30,8g W _{ogółem} : 302,2g w tym cukry: 30,4g Bł: 49g Sól: 5,4g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł} 7 (10g), serem topionym ⁷ (50g) i papryką (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Kotlet rybny ^{1,3,4} (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł} 7 (10g), pastą z jaj ze szczypiorkiem ³ (75g), 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), pastą z fasoli (25g) i pomidorem (50g)
05.09.2026 SOBOTA En: 2269 kcal B: 111,7g T: 73,4g, w tym nasycone kw.tł.: 21g W _{ogółem} : 309,4g w tym cukry: 49g Bł: 47g Sól: 7,9g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł} 7 (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką czerwoną (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym ^{1,9} (300g) Gulasz segedyński ¹ (200g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł} 7 (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g), serem topionym ⁷ (30g) 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), szynką delikatesową ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
06.09.2026 NIEDZIELA En: 2329 kcal B: 110,8g T: 77,2g, w tym nasycone kw.tł.: 19,6g W _{ogółem} : 318g w tym cukry: 38,6g Bł: 47g Sól: 6,2g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł} 7 (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (75g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (40g) i pomidorem (100g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3} (200g) Kasza jaglana ¹ (70g) Surówka z pomidora i kapusty pekińskiej (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir, 2% tłuszczu ⁷ (250 ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną miękką 80% ^{tł} 7 (10g), kiełbasą piwną ^{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), margaryną 80% ^{tł} 7 (5g), hummusem orientальnym (25g) i papryką czerwoną (100g)

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