

**JADŁOSPIS DEKADOWY**  
**DIETA PODSTAWOWA**  
**17.09.-26.09.2026**  
*(jadłospis może ulec zmianie)*

| DATA                                                                                                                                                                                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                | OBIAD                                                                                                                                                                                                                | PODWIECZOREK                                                             | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                | II KOLACJA                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>17.09.2026</b><br><b>CZWARTEK</b><br>En: 2116 kcal<br>B: 98,6 g<br>T: 67,7 g , w tym nasycone kw.tł.: 28,2 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 293,8 g<br>w tym cukry: 70,5 g<br>Bł: 30,5 g<br>Sól: 7,3 g      | Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), ogonówką wędzoną <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), sałatą (15g) i rzodkiewką (15g)<br>Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)             | Zupa kalafiorowa <sup>1,7,9</sup> (300g)<br>Kotlet mielony wieprzowy <sup>1,3</sup> (150g)<br>Ziemniaki gotowane (200g)<br>Buraczki z jabłkiem na ciepło (150g)<br>Kompot owocowy (250g)                             | Budyń waniliowy <sup>7</sup> (200g)<br>Herbatniki <sup>1,3,7</sup> (20g) | Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), filetem wędzonym z indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i papryką czerwoną (100g)<br>Herbata bez cukru (250g)                                                     | Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (5g), szynką delikatesową z fileta <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i ogórkiem (50g) |
| <b>18.09.2026</b><br><b>PIĄTEK</b><br>En: 2231 kcal<br>B: 101,6 g<br>T: 75,9 g , w tym nasycone kw.tł.: 32,2 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 302,6 g<br>w tym cukry: 47,4 g<br>Bł: 34 g<br>Sól: 5 g           | Kanapki bułką grahamką <sup>1</sup> (80g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), serkiem wiejskim <sup>7</sup> (200g) i marmoladą (40g)<br>Kakao na mleku <sup>7</sup> (250g)                                                                                                                          | Zupa fasolowa <sup>1,9</sup> (300g)<br>Pulpety rybne w sosie pietruszkowym <sup>1,3,4,7</sup> (200g)<br>Ziemniaki gotowane (200g)<br>Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i koperku (150g)<br>Kompot owocowy (250g) | Śliwki (120g)                                                            | Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), sałatką z makrelą <sup>1,3 4,6,7,10,11</sup> (50g) i pomidorem (100g)<br>Jajko gotowane <sup>3</sup> (50g), ćwikła z chrzanem (25g)<br>Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (5g), serkiem topionym <sup>7</sup> (25g) i rzodkiewką (15g)                    |
| <b>19.09.2026</b><br><b>SOBOTA</b><br>En: 2066 kcal<br>B: 93,8 g<br>T: 66,9 g , w tym nasycone kw.tł.: 20,3 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 289,8 g<br>w tym cukry: 47,8 g<br>Bł: 34,2 g<br>Sól: 6,4 g        | Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną 80%tł <sup>7</sup> (10g), szynką wieprzową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i papryką czerwoną (100g)<br>Kasza kukurydziana na mleku <sup>7</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)                                 | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną <sup>1,9</sup> (300g)<br>Gotowana ćwiartka z kurczaka (150g)<br>Ryż brązowy (70g)<br>Surówka z kapusty czerwonej (150g)<br>Kompot owocowy (250g)                                     | Brzoskwinia (85g)                                                        | Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną 80%tł <sup>7</sup> (10g), polędwicą z kurczaka <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), rzodkiewką (30g) i sałatką (15g)<br>Kawa inka na mleku <sup>1,7</sup> (250g)                                      | Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), margaryną 80%tł <sup>7</sup> (5g), kiełbasą żywiecką <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i pomidorem (50g)               |
| <b>20.09.2026</b><br><b>NIEDZIELA</b><br>En: 2173 kcal<br>B: 100,7 g<br>T: 72,1 g , w tym nasycone kw.tł.: 24,6 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 294,7 g<br>w tym cukry: 55 g<br>Bł: 30,9 g<br>Sól: 7,3 g      | Chleb baltonowski <sup>1</sup> (60g), razowy <sup>1</sup> (35g) z margaryną 80%tł <sup>7</sup> (10g) gotowana kiełbasa podwawelska <sup>1,6,7,9,10</sup> (80g), musztrada <sup>10</sup> (15g), pomidor (100g)<br>Płatki jęczmienne <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g) | Zupa jarzynowa <sup>1,7,9</sup> (300g)<br>Makaron pszenny z mięsem wieprzowym i sosem pomidorowym <sup>1</sup> (200g)<br>Gotowana fasolka szparagowa (150g)<br>Kompot owocowy (250g)                                 | Kefir naturalny 2%tł. <sup>7</sup> (250ml)<br>Gruszka (120g)             | Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną 80%tł <sup>7</sup> (10g), szynką zrazową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i papryką czerwoną (100g)<br>Herbata bez cukru (250g)                                                                    | Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), margaryną 80%tł <sup>7</sup> (5g), pasztetem drobiowym <sup>1,6,7</sup> (25g) i ogórkiem kiszonym (30g)          |
| <b>21.09.2026</b><br><b>PONIEDZIAŁEK</b><br>En: 2300 kcal<br>B: 111,3 g<br>T: 75,1 g , w tym nasycone kw.tł.: 29,2 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 310,4 g<br>w tym cukry: 79,8 g<br>Bł: 30,2 g<br>Sól: 6,5 g | Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), szynką delikatesową z fileta <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i papryką czerwoną (100g)<br>Płatki ryżowe <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (300g)         | Zupa szczawiowa <sup>1,7,9</sup> (300g) z jajkiem <sup>3</sup> (50g)<br>Potrawka z kurczaka <sup>1</sup> (200g)<br>Kasza pęczak <sup>1</sup> (70g)<br>Surówka z buraczków (150g)<br>Kompot owocowy (250g)            | Serek homogenizowany <sup>7</sup> (150g)                                 | Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (60g), razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), schabem po żydowsku <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i pomidorem (100g)<br>Herbata bez cukru (250g)                                                                  | Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (5g), dżemem truskawkowym niskosłodzonym (25g)                                  |

| DATA                                                                                                                                                                                                  | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                          | OBIAD                                                                                                                                                                                                                        | PODWIECZOREK                                                                 | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                            | II KOLACJA                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>22.09.2026</b><br><b>WTOREK</b><br>En: 2073 kcal<br>B: 109,7 g<br>T: 62,1 g , w tym<br>nasycone kw.tł.: 27,4 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 281,2 g<br>w tym cukry: 63,2 g<br>Bł: 29,4 g<br>Sól: 6 g   | Kanapki z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (60g),<br>razowym <sup>1</sup> (35g), masłem<br>ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g),<br>twarożkiem z ziołami <sup>7</sup><br>(75g) i rzodkiewką (30g)<br>Makaron pszenny <sup>1</sup> na<br>mleku <sup>7</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)       | Zupa ogórkowa <sup>1,7,9</sup> (300g)<br>Schab duszony <sup>1</sup> (150g)<br>Ziemniaki gotowane (200g)<br>Surówka z czerwonej<br>kapusty (150g)<br>Kompot owocowy (250g)                                                    | Banan (120g)                                                                 | Kanapki z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (60g),<br>razowym <sup>1</sup> (35g), masłem<br>ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g),<br>polędwicą<br>sopocką <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g),<br>serem gouda <sup>7</sup> (20g)<br>i papryką czerwoną<br>(100g)<br>Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (30g),<br>masłem ekstra<br>82% <sup>1,7</sup> (5g), sałatką<br>z makreli <sup>1,3 4,6,7,10,11</sup><br>(25g) i pomidorem<br>(50g)     |
| <b>23.09.2026</b><br><b>ŚRODA</b><br>En: 2191 kcal<br>B: 90,4 g<br>T: 71,6 g , w tym<br>nasycone kw.tł.: 30,1 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 310,4 g<br>w tym cukry: 47 g<br>Bł: 27,6 g<br>Sól: 6,3 g     | Kanapki z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (60g),<br>razowym <sup>1</sup> (35g), masłem<br>ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g),<br>piersią miodową <sup>1,6,7,9,10</sup><br>(60g) i ogórkiem (100g)<br>Ryż biały na mleku <sup>7</sup><br>(300g)<br>Herbata bez cukru (250g)                       | Zupa bokułowa <sup>1,7,9</sup> (300g)<br>Pierogi z mięsem <sup>1</sup> (200g)<br>i okrasą z cebulki (25g)<br>Surówka z marchewki, pora<br>i jabłka <sup>3,7,10</sup> (150g)<br>Kompot owocowy (250g)                         | Budyń śmietankowy <sup>7</sup><br>(200g)<br>Biskopity <sup>1,3,7</sup> (20g) | Kanapki z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (60g),<br>razowym <sup>1</sup> (35g), masłem<br>ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g),<br>ogonówką<br>wędzoną <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g)<br>i pomidorem (100g)<br>Herbata bez cukru (250g)                                               | Kanapka z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (30g),<br>masłem ekstra<br>82% <sup>1,7</sup> (5g), serkiem<br>topionym <sup>7</sup> (25g)<br>i rzodkiewką (15g)                      |
| <b>24.09.2026</b><br><b>CZWARTEK</b><br>En: 2200 kcal<br>B: 117,3 g<br>T: 63,2 g , w tym<br>nasycone kw.tł.: 27,7 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 310,3 g<br>w tym cukry: 59 g<br>Bł: 39,2 g<br>Sól: 5,9 g | Kanapki z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (60g),<br>razowym <sup>1</sup> (35g), masłem<br>ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g),<br>kielbasą żywiecką <sup>1,6,7,9,10</sup><br>(60g) i papryką czerwoną<br>(100g)<br>Płatki kukurydżane na<br>mleku <sup>7</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g) | Zupa grochowa <sup>1,9</sup> (300g)<br>Duszony fileć z kurczaka w<br>ziołach <sup>1</sup> (150g)<br>Kasza bulgur <sup>1</sup> (70g)<br>Marchewka duszona <sup>1</sup><br>(150g)<br>Kompot owocowy (250g)                     | Serek wiejski <sup>7</sup> (200g)                                            | Kanapki z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (60g),<br>razowym <sup>1</sup> (35g), masłem<br>ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g),<br>dżemem truskawkowym<br>niskosłodzonym (60g)<br>Herbata bez cukru (250g)                                                                         | Kanapka z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (30g),<br>masłem ekstra<br>82% <sup>1,7</sup> (5g), polędwicą<br>z kurczaka <sup>1,6,7,9,10</sup><br>(20g) i pomidorem<br>(50g)       |
| <b>25.09.2026</b><br><b>PIĄTEK</b><br>En: 2142 kcal<br>B: 83,2 g<br>T: 75,7 g , w tym<br>nasycone kw.tł.: 27,3 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 295,7 g<br>w tym cukry: 46,6 g<br>Bł: 29,1 g<br>Sól: 4,4 g  | Kanapki z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (60g),<br>razowym <sup>1</sup> (35g), masłem<br>ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g), pastą<br>z tuńczyka i jaj <sup>3,4,7,10</sup> (75g)<br>i pomidorem (100g)<br>Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup><br>(200g)<br>Herbata bez cukru (250g)  | Zupa pomidorowa z<br>makaronem pszennym <sup>1,7,9</sup><br>(300g)<br>Kotlety ziemniaczane <sup>1,3,7</sup><br>(200g)<br>Sos pieczarkowy <sup>1,7</sup> (25g)<br>Surówka z białej kapusty<br>(150g)<br>Kompot owocowy (250g) | Jogurt naturalny <sup>7</sup><br>(150g)                                      | Kanapki z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (60g),<br>razowym <sup>1</sup> (35g), masłem<br>ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g),<br>twarożkiem<br>chrzanowym <sup>7</sup> (75g)<br>i pomidorem (100g)<br>Herbata bez cukru (250g)                                                   | Kanapka z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (30g),<br>masłem ekstra<br>82% <sup>1,7</sup> (5g),<br>hummusem z<br>suszonymi<br>pomidorami (25g)<br>i ogórkiem (50g)                |
| <b>26.09.2026</b><br><b>SOBOTA</b><br>En: 2106 kcal<br>B: 93,2 g<br>T: 68 g , w tym<br>nasycone kw.tł.: 22,2 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 297,4 g<br>w tym cukry: 55 g<br>Bł: 36 g<br>Sól: 8,3 g        | Kanapki z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (60g),<br>razowym <sup>1</sup> (35g),<br>margaryną 80% <sup>1,7</sup> (10g),<br>filetem wędzonym z<br>indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g)<br>i pomidorem (100g)<br>Płatki ryżowe <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup><br>(300g)                        | Zupa z cukinii <sup>1,9</sup> (300g)<br>Gulasz z indyka <sup>1</sup> (200g)<br>Kasza gryczana palona (70g)<br>Sałata ze śmietaną,<br>rzodkiewką i szczypiorem <sup>7</sup><br>(150g)<br>Kompot owocowy (250g)                | Jabłko (180g)                                                                | Chleb baltonowski <sup>1</sup> (60g),<br>razowy <sup>1</sup> (35g) z<br>margaryną 80% <sup>1,7</sup> (10g),<br>serdelki drobiowe <sup>1,6,7,9,10</sup><br>(100g), ketchup<br>łagodny <sup>10</sup> (15g), ogórek<br>(100g)<br>Herbata bez cukru (250g)                             | Kanapka z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (30g),<br>margaryną<br>80% <sup>1,7</sup> (5g),<br>baleronom<br>gotowanym <sup>1,6,7,9,10</sup><br>(20g) i ogórkiem<br>kiszonym (60g) |

#### 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**  
**17.09.-26.09.2026**  
*(jadłospis może ulec zmianie)*

| DATA                                                                                                                                                                                                   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                      | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                   | PODWIECZOREK                                                             | KOLACJA                                                                                                                                                                                               | II KOLACJA                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>17.09.2026</b><br><b>CZWARTEK</b><br>En: 2212 kcal<br>B: 99,3 g<br>T: 67,4 g , w tym nasycone kw.tł.: 28,2 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 315,9 g<br>w tym cukry: 90,9 g<br>Bł: 27,4 g<br>Sól: 7,2 g    | Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), ogonówką wędzoną <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i sałatą (15g)<br>Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g)<br>Banan (120g)<br>Herbata bez cukru (250g) | Zupa kalafiorowa <sup>1,7,9</sup> (300g)<br>Kotlet mielony wieprzowy <sup>1,3</sup> (150g)<br>Ziemniaki gotowane (200g)<br>Buraczki z jabłkiem na ciepło (150g)<br>Kompot owocowy (250g)                                                | Budyń waniliowy <sup>7</sup> (200g)<br>Herbatniki <sup>1,3,7</sup> (20g) | Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), filetem wędzonym z indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i pomidorem (100g)<br>Herbata bez cukru (250g)       | Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (5g), szynką delikatesową z fileta <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i ogórkiem (50g) |
| <b>18.09.2026</b><br><b>PIĄTEK</b><br>En: 2172 kcal<br>B: 92,9 g<br>T: 66,4 g , w tym nasycone kw.tł.: 28,8 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 313,1 g<br>w tym cukry: 55,8 g<br>Bł: 22 g<br>Sól: 3,4 g        | Kanapki bułką pszenną <sup>1</sup> (50g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), serkiem wiejskim <sup>7</sup> (200g) i marmoladą (40g)<br>Kakao na mleku <sup>7</sup> (250g)                                                                                 | Zupa ziemniaczana z białym ryżem <sup>1,9</sup> (300g)<br>Pulpety rybne w sosie pietruszkowym <sup>1,3,4,7</sup> (200g)<br>Ziemniaki gotowane (200g)<br>Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i koperku (150g)<br>Kompot owocowy (250g) | Kisiel (200g)<br>Jabłko (180g)                                           | Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), jajkiem gotowanym <sup>3</sup> (100g), sałatą (15g) i pomidorem (100g)<br>Herbata bez cukru (250g)         | Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (5g), miodem (25g)                                                              |
| <b>19.09.2026</b><br><b>SOBOTA</b><br>En: 2111 kcal<br>B: 95,6 g<br>T: 64,9 g , w tym nasycone kw.tł.: 19,2 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 299,3 g<br>w tym cukry: 44,4 g<br>Bł: 26,4 g<br>Sól: 6,4 g      | Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), margaryną 80%tł <sup>7</sup> (10g), szynką wieprzową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i sałatą (30g)<br>Kasza kukurydziana na mleku <sup>7</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)                              | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną <sup>1,9</sup> (300g)<br>Gotowana ćwiartka z kurczaka (150g)<br>Kasza jaglana (70g)<br>Duszona marchewka <sup>1</sup> (150g)<br>Kompot owocowy (250g)                                                   | Brzoskwinia (85g)<br>Biszkopty <sup>1,3,7</sup> (20g)                    | Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), margaryną 80%tł <sup>7</sup> (10g), polędwicą z kurczaka <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i ogórkiem (100g)<br>Kawa inka na mleku <sup>1,7</sup> (250g) | Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), margaryną 80%tł <sup>7</sup> (5g), piersią miodową <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i pomidorem (50g)                 |
| <b>20.09.2026</b><br><b>NIEDZIELA</b><br>En: 2073 kcal<br>B: 100,2 g<br>T: 58,6 g , w tym nasycone kw.tł.: 19,9 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 297,9 g<br>w tym cukry: 62,6 g<br>Bł: 25,6 g<br>Sól: 5,7 g  | Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), margaryną 80%tł <sup>7</sup> (10g), polędwicą z sopocką <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i pomidorem (100g)<br>Płatki jęczmienne <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)           | Zupa jarzynowa <sup>1,7,9</sup> (300g)<br>Makaron pszenny z mięsem wieprzowym i sosem pomidorowym <sup>1</sup> (200g)<br>Gotowana fasolka szparagowa (150g)<br>Kompot owocowy (250g)                                                    | Kefir naturalny 2%tł. <sup>7</sup> (250ml)<br>Banan (120g)               | Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), margaryną 80%tł <sup>7</sup> (10g), szynką zrazową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i pomidorem (100g)<br>Herbata bez cukru (250g)                      | Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), margaryną 80%tł <sup>7</sup> (5g), pasztetem drobiowym <sup>1,6,7</sup> (25g) i ogórkiem (50g)                   |
| <b>21.09.2026</b><br><b>PONIEDZIAŁEK</b><br>En: 2207 kcal<br>B: 104,1 g<br>T: 69,2 g , w tym nasycone kw.tł.: 27,2 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 303,6 g<br>w tym cukry: 73,7 g<br>Bł: 24 g<br>Sól: 6,2 g | Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), szynką delikatesową z fileta <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i ogórkiem (100g)<br>Płatki ryżowe <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (300g)   | Zupa manna na rosole <sup>1,9</sup> (300g)<br>Potrawka z kurczaka <sup>1</sup> (200g)<br>Kasza jęczmienna <sup>1</sup> (70g)<br>Surówka z buraczków (150g)<br>Kompot owocowy (250g)                                                     | Serek homogenizowany <sup>7</sup> (150g)                                 | Kanapki z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (90g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (10g), schabem po żydowsku <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i pomidorem (100g)<br>Herbata bez cukru (250g)             | Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82%tł <sup>7</sup> (5g), dżemem truskawkowym niskosłodzonym (25g)                                  |

| DATA                                                                                                                                                                                                 | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                              | OBIAD                                                                                                                                                                                                                      | PODWIECZOREK                                                                 | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                 | II KOLACJA                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>22.09.2026</b><br><b>WTOREK</b><br>En: 2128 kcal<br>B: 108,5 g<br>T: 62 g , w tym<br>nasycone kw.tł.: 22,8 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 295,9 g<br>w tym cukry: 71,9 g<br>Bł: 23,7 g<br>Sól: 4,8 g  | Kanapki z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (90g),<br>masłem ekstra<br>82% <sup>1,7</sup> (10g), twarożkiem<br>z ziołami <sup>7</sup> (75g)<br>i ogórkiem (100g)<br>Makaron pszenny <sup>1</sup> na<br>mleku <sup>7</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)                        | Zupa z fasolką<br>szapragową <sup>1,7,9</sup> (300g)<br>Schab duszony <sup>1</sup> (150g)<br>Ziemniaki gotowane (200g)<br>Sałata z pomidorem i<br>olejem (150g)<br>Kompot owocowy (250g)                                   | Kisiel (200g)<br>Banan (120g)                                                | Kanapki z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (90g),<br>masłem ekstra<br>82% <sup>1,7</sup> (10g), polędwicą<br>sopocką <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g)<br>i pomidorem (100g)<br>Kawa inka na mleku <sup>7</sup><br>(250g) | Kanapka z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (30g),<br>masłem ekstra<br>82% <sup>1,7</sup> (5g), szynką<br>delikatesową z<br>fileta <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g)<br>i sałatą (15g) |
| <b>23.09.2026</b><br><b>ŚRODA</b><br>En: 2238 kcal<br>B: 91,2 g<br>T: 64,3 g , w tym<br>nasycone kw.tł.: 26,1 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 335,1 g<br>w tym cukry: 56,8 g<br>Bł: 23,2 g<br>Sól: 5,8 g  | Kanapki z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (90g),<br>masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup><br>(10g), piersią<br>miodową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g)<br>i ogórkiem (100g)<br>Jogurt owocowy <sup>7</sup> (150g)<br>Ryż biały na mleku <sup>7</sup><br>(300g)<br>Herbata bez cukru (250g) | Zupa bokułowa <sup>1,7,9</sup> (300g)<br>Pierogi z mięsem <sup>1</sup> (200g)<br>Surówka z marchewki i<br>jabłka <sup>3,7,10</sup> (150g)<br>Kompot owocowy (250g)                                                         | Budyń śmietankowy <sup>7</sup><br>(200g)<br>Biskopity <sup>1,3,7</sup> (20g) | Kanapki z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (90g),<br>masłem ekstra<br>82% <sup>1,7</sup> (10g), ogonówką<br>wędzoną <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g)<br>i pomidorem (100g)<br>Herbata bez cukru (250g)                   | Kanapka z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (30g),<br>masłem ekstra<br>82% <sup>1,7</sup> (5g),<br>marmoladą<br>wieloowocową (25g)                                               |
| <b>24.09.2026</b><br><b>CZWARTEK</b><br>En: 2059 kcal<br>B: 109,6 g<br>T: 56 g , w tym<br>nasycone kw.tł.: 25,1g<br>W <sub>ogółem</sub> : 293,2 g<br>w tym cukry: 55,3 g<br>Bł: 28,9 g<br>Sól: 5,9 g | Kanapki z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (90g),<br>masłem ekstra<br>82% <sup>1,7</sup> (10g), schabem po<br>żydowski <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g)<br>i ogórkiem (100g)<br>Płatki kukurydżane na<br>mleku <sup>7</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)                          | Zupa krupnik ryżowy <sup>1,9</sup><br>(300g)<br>Duszony filec z kurczaka w<br>ziołach <sup>1</sup> (150g)<br>Kasza bulgur <sup>1</sup> (70g)<br>Marchewka duszona <sup>1</sup><br>(150g)<br>Kompot owocowy (250g)          | Serek wiejski <sup>7</sup> (200g)                                            | Kanapki z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (90g),<br>masłem ekstra<br>82% <sup>1,7</sup> (10g), dżemem<br>truskawkowym<br>niskosłodzonym (60g)<br>Herbata bez cukru (250g)                                          | Kanapka z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (30g),<br>masłem ekstra<br>82% <sup>1,7</sup> (5g), polędwicą<br>z kurczaka <sup>1,6,7,9,10</sup><br>(20g) i pomidorem<br>(50g)      |
| <b>25.09.2026</b><br><b>PIĄTEK</b><br>En: 2056 kcal<br>B: 95,2 g<br>T: 58 g , w tym<br>nasycone kw.tł.: 27,7g<br>W <sub>ogółem</sub> : 303,8 g<br>w tym cukry: 42,1 g<br>Bł: 29,4 g<br>Sól: 4,4 g    | Kanapki z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (90g),<br>masłem ekstra<br>82% <sup>1,7</sup> (10g), pastą z<br>tuńczyka i jaj <sup>3,4,7,10</sup> (75g)<br>i pomidorem (100g)<br>Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup><br>(200g)<br>Herbata bez cukru (250g)                  | Zupa pomidorowa z<br>makaronem pszennym <sup>1,7,9</sup><br>(300g)<br>Gałka rybna w sosie<br>koperkowym <sup>1,3,4,7</sup> (200g)<br>Kasza kukurydziana (70g)<br>Gotowany bukiet warzyw<br>(150g)<br>Kompot owocowy (250g) | Jogurt naturalny <sup>7</sup><br>(150g)                                      | Kanapki z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (90g),<br>masłem ekstra<br>82% <sup>1,7</sup> (10g), twarożkiem<br>z koperkiem <sup>7</sup> (60g)<br>i sałatą (15g)<br>Kawa inka na mleku <sup>7</sup><br>(250g)         | Kanapka z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (30g),<br>masłem ekstra<br>82% <sup>1,7</sup> (5g),<br>hummusem z<br>suszonymi<br>pomidorami (25g)<br>i ogórkiem (50g)               |
| <b>26.09.2026</b><br><b>SOBOTA</b><br>En: 2246 kcal<br>B: 94,1 g<br>T: 67,7 g , w tym<br>nasycone kw.tł.: 21,2 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 326,3 g<br>w tym cukry: 57,1 g<br>Bł: 24 g<br>Sól: 6,1 g   | Kanapki z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (90g),<br>margaryną 80% <sup>1,7</sup> (10g),<br>filetem wędzonym z<br>indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g)<br>i pomidorem (100g)<br>Płatki ryżowe <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup><br>(300g)                                           | Zupa z cukinii <sup>1,9</sup> (300g)<br>Gulasz z indyka <sup>1</sup> (200g)<br>Ryż biały (70g)<br>Sałata masłowa z ogórkiem<br>(150g)<br>Kompot owocowy (250g)                                                             | Kisiel (200g)<br>Chrupki kukurydziane <sup>5</sup><br>(15g)                  | Kanapki z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (90g),<br>masłem ekstra<br>82% <sup>1,7</sup> (10g), szynką<br>zrazową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g)<br>i ogórkiem (100g)<br>Kakao na mleku <sup>7</sup> (250g)            | Kanapka z chlebem<br>baltonowskim <sup>1</sup> (30g),<br>margaryną<br>80% <sup>1,7</sup> (5g),<br>marmoladą<br>wieloowocową (20g)                                                   |

#### 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**  
**17.09.-26.09.2026**  
*(jadłospis może ulec zmianie)*

| DATA                                                                                                                                                                                                   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                  | OBIAD                                                                                                                                                                                                                      | PODWIECZOREK                                                | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                  | II KOLACJA                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>17.09.2026</b><br><b>CZWARTEK</b><br>En: 2099 kcal<br>B: 110,6 g<br>T: 63,7 g , w tym nasycone kw.tł.: 28 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 291,5 g<br>w tym cukry: 25,5 g<br>Bł: 42,3 g<br>Sól: 7,3 g     | Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g), ogonówką wędzoną <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), sałatą (15g) i rzodkiewką (15g)<br>Płatki owsiane <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)              | Zupa kalafiorowa <sup>1,7,9</sup> (300g)<br>Kotlet mielony wieprzowy <sup>1,3</sup> (150g)<br>Kasza pęczak <sup>1</sup> (70g)<br>Mizeria z jogurtem naturalnym <sup>7</sup> (150g)<br>Kompot owocowy (250g)                | Serek wiejski <sup>7</sup> (200g)                           | Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g), filetem wędzonym z indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i papryką czerwoną (100g)<br>Ryż brązowy na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)                                          | Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (5g), szynką delikatesową z fileta <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i ogórkiem (50g) |
| <b>18.09.2026</b><br><b>PIĄTEK</b><br>En: 2230 kcal<br>B: 110,4 g<br>T: 68,9 g , w tym nasycone kw.tł.: 27,7 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 314,2 g<br>w tym cukry: 27,5 g<br>Bł: 50,3 g<br>Sól: 6,4 g     | Kanapki bułką grahamką <sup>1</sup> (80g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g), serem gouda <sup>7</sup> (40g) i pomidorem (100g)<br>Makaron pełnoziarnisty <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)                                      | Zupa fasolowa <sup>1,9</sup> (300g)<br>Pulpety rybne w sosie pietruszkowym <sup>1,3,4,7</sup> (200g)<br>Kasza bulgur <sup>1</sup> (70g)<br>Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i koperku (150g)<br>Kompot owocowy (250g) | Jogurt skyr <sup>7</sup> (140g)                             | Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g), sałatką z makreli <sup>1,3,4,6,7,10,11</sup> (75g) i pomidorem (100g)<br>Kasza gryczana na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)                                                 | Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (5g), serkiem topionym <sup>7</sup> (25g) i rzodkiewką (15g)                    |
| <b>19.09.2026</b><br><b>SOBOTA</b><br>En: 2140 kcal<br>B: 101,3 g<br>T: 67,9 g , w tym nasycone kw.tł.: 19,7g<br>W <sub>ogółem</sub> : 300,9 g<br>w tym cukry: 39,8 g<br>Bł: 47,4 g<br>Sól: 7,1 g      | Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), margaryną 80% <sup>1,7</sup> (10g), szynką wieprzową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i papryką czerwoną (100g)<br>Zacierka pełnoziarnista <sup>1,3</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)              | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną <sup>1,9</sup> (300g)<br>Gotowana ćwiartka z kurczaka (150g)<br>Ryż brązowy (70g)<br>Surówka z kapusty czerwonej (150g)<br>Kompot owocowy (250g)                                           | Brzoskwinia (85g)<br>Jogurt naturalny <sup>7</sup> (150g)   | Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), margaryną 80% <sup>1,7</sup> (10g), polędwicą z kurczaka <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g), rzodkiewką (15g) i sałatą (15g)<br>Płatki owsiane <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)                            | Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną 80% <sup>1,7</sup> (5g), kielbasą żywiecką <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i pomidorem (50g)               |
| <b>20.09.2026</b><br><b>NIEDZIELA</b><br>En: 2215 kcal<br>B: 104,3 g<br>T: 69,5 g , w tym nasycone kw.tł.: 21,7 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 312,2 g<br>w tym cukry: 46,4 g<br>Bł: 49,5 g<br>Sól: 7,8 g  | Chleb razowy <sup>1</sup> (105g) z margaryną 80% <sup>1,7</sup> (10g) gotowana kielbasa podwawelska <sup>1,6,7,9,10</sup> (80g), musztrada <sup>10</sup> (15g), pomidor (100g)<br>Płatki jęczmienne <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g) | Zupa jarzynowa <sup>1,7,9</sup> (300g)<br>Makaron pełnoziarnisty z mięsem wieprzowym i sosem pomidorowym <sup>1</sup> (200g)<br>Gotowana fasolka szparagowa (150g)<br>Kompot owocowy (250g)                                | Kefir naturalny 2% <sup>1,7</sup> (250ml)<br>Gruszka (120g) | Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), margaryną 80% <sup>1,7</sup> (10g), szynką zrazową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i papryką czerwoną (100g)<br>Kasza gryczana na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)                                                      | Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną 80% <sup>1,7</sup> (5g), pasztetem drobiowym <sup>1,6,7</sup> (25g) i ogórkiem kiszonym (30g)          |
| <b>21.09.2026</b><br><b>PONIEDZIAŁEK</b><br>En: 2165 kcal<br>B: 102,2 g<br>T: 69,3 g , w tym nasycone kw.tł.: 27 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 305,2 g<br>w tym cukry: 47,9 g<br>Bł: 47,6 g<br>Sól: 7,4 g | Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g), szynką delikatesową z fileta <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i papryką czerwoną (100g)<br>Ryż brązowy na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (300g)                         | Zupa szczawiowa <sup>1,7,9</sup> (300g) z jajkiem <sup>3</sup> (50g)<br>Potrawka z kurczaka <sup>1</sup> (200g)<br>Kasza pęczak <sup>1</sup> (70g)<br>Gotowane brokuły (150g)<br>Kompot owocowy (250g)                     | Jogurt pitny bez dodatku cukru <sup>7</sup> (250ml)         | Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g), jajkiem gotowanym <sup>3</sup> (50g), schabem po żydowsku <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i pomidorem (100g)<br>Płatki owsiane <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem baltonowskim <sup>1</sup> (30g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (5g), serem gouda <sup>7</sup> (20g) i rzodkiewką (15g)                    |

| DATA                                                                                                                                                                                               | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                          | OBIAD                                                                                                                                                                                                                          | PODWIECZOREK                                          | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                    | II KOLACJA                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>22.09.2026</b><br><b>WTOREK</b><br>En: 2235 kcal<br>B: 118,1 g<br>T: 71,6 g , w tym nasycone kw.tł.: 25,9 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 298,6 g<br>w tym cukry: 42,8 g<br>Bł: 48,7 g<br>Sól: 6,6 g | Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g), twarożkiem z ziołami <sup>7</sup> (75g) i rzodkiewką (30g)<br>Makaron pełnoziarnisty <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)                 | Zupa ogórkowa <sup>1,7,9</sup> (300g)<br>Schab duszony <sup>1</sup> (150g)<br>Kasza gryczana palona (70g)<br>Surówka z czerwonej kapusty (150g)<br>Kompot owocowy (250g)                                                       | Koktajl owocowy na maślanec <sup>7</sup> (250ml)      | Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g), polędwicą sopocką <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g), serem gouda <sup>7</sup> (20g) i papryką czerwoną (100g)<br>Płatki jęczmienne <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g) | Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (5g), sałatką z makreli <sup>1,3 4,6,7,10,11</sup> (25g) i pomidorem (50g)  |
| <b>23.09.2026</b><br><b>ŚRODA</b><br>En: 2165 kcal<br>B: 107,9 g<br>T: 66,6 g , w tym nasycone kw.tł.: 26,6 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 307,5 g<br>w tym cukry: 28,5 g<br>Bł: 53,7 g<br>Sól: 6,8 g  | Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g), piersią miodową <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i ogórkiem (100g)<br>Zacierka pełnoziarnista <sup>1,3</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)           | Zupa bokułowa <sup>1,7,9</sup> (300g)<br>Pierogi pełnoziarniste z mięsem <sup>1</sup> (200g) i okrasą z cebulki (25g)<br>Surówka z marchewki, pora i jabłka <sup>3,7,10</sup> (150g)<br>Kompot owocowy (250g)                  | Jogurt skyr bez cukru <sup>7</sup> (140g)             | Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g), ogonówką wędzoną <sup>1,6,7,9,10</sup> (40g), serem gouda <sup>7</sup> (40g) i pomidorem (100g)<br>Kasza pęczak <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)              | Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (5g), polędwicą z kurczaka <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i rzodkiewką (15g)   |
| <b>24.09.2026</b><br><b>CZWARTEK</b><br>En: 2276 kcal<br>B: 122 g<br>T: 74,7 g , w tym nasycone kw.tł.: 28,4 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 302,1 g<br>w tym cukry: 35,9 g<br>Bł: 50,1 g<br>Sól: 6,8 g | Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g), kielbasą żywiecką <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i papryką czerwoną (100g)<br>Płatki owsiane <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)            | Zupa grochowa <sup>1,9</sup> (300g)<br>Duszony filet z kurczaka w ziołach <sup>1</sup> (150g)<br>Kasza bulgur <sup>1</sup> (70g)<br>Pomidory z sosem winegret (150g)<br>Kompot owocowy (250g)                                  | Kefir naturalny 2% <sup>1,7</sup> (250ml)             | Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g), polędwicą sopocką <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i ogórkiem (100g)<br>Makaron pełnoziarnisty <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)                                    | Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (5g), serkiem topionym <sup>7</sup> (25g) i pomidorem (50g)                 |
| <b>25.09.2026</b><br><b>PIĄTEK</b><br>En: 2241 kcal<br>B: 100,3 g<br>T: 69,5 g , w tym nasycone kw.tł.: 24 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 325,3 g<br>w tym cukry: 48,7 g<br>Bł: 49,3 g<br>Sól: 5,3 g   | Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g), pastą z tuńczyka i jaj <sup>3,4,7,10</sup> (75g) i pomidorem (100g)<br>Płatki jęczmienne <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)             | Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym <sup>1,7,9</sup> (300g)<br>Gałka rybna w sosie koperkowym <sup>1,3,4,7</sup> (200g)<br>Kasza pęczak <sup>1</sup> (70g)<br>Surówka z białej kapusty (150g)<br>Kompot owocowy (250g) | Jogurt pitny bez dodatku cukru <sup>7</sup> (250ml)   | Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (10g), twarożkiem chrzanowym <sup>7</sup> (75g) i papryką czerwoną (100g)<br>Ryż brązowy na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)                                                         | Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), masłem ekstra 82% <sup>1,7</sup> (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i ogórkiem (50g)                |
| <b>26.09.2026</b><br><b>SOBOTA</b><br>En: 2252 kcal<br>B: 105 g<br>T: 70,8 g , w tym nasycone kw.tł.: 22,8 g<br>W <sub>ogółem</sub> : 322 g<br>w tym cukry: 51,4 g<br>Bł: 52,7 g<br>Sól: 9,3 g     | Kanapki z chlebem razowym <sup>1</sup> (105g), margaryną 80% <sup>1,7</sup> (10g), filetem wędzonym z indyka <sup>1,6,7,9,10</sup> (60g) i pomidorem (100g)<br>Kluski lane pełnoziarniste <sup>1,3</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g) | Zupa z cukinii <sup>1,9</sup> (300g)<br>Gulasz z indyka <sup>1</sup> (200g)<br>Kasza gryczana palona (70g)<br>Sałata ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem <sup>7</sup> (150g)<br>Kompot owocowy (250g)                        | Jabłko (180g)<br>Jogurt naturalny <sup>7</sup> (150g) | Chleb razowy <sup>1</sup> (105g) z margaryną 80% <sup>1,7</sup> (10g), serdelki drobiowe <sup>1,6,7,9,10</sup> (100g), musztarda <sup>10</sup> (10g), ogórek (100g)<br>Kasza bulgur <sup>1</sup> na rosole <sup>9</sup> (300g)<br>Herbata bez cukru (250g)                                 | Kanapka z chlebem razowym <sup>1</sup> (35g), margaryną 80% <sup>1,7</sup> (5g), baleronom gotowanym <sup>1,6,7,9,10</sup> (20g) i ogórkiem kiszonym (60g) |

#### 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