

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA PODSTAWOWA
27.09-06.10.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
27.09.2026 NIEDZIELA En: 2086 kcal B: 92,8 g T: 72,7 g , w tym nasycone kw.tł.: 19,4 g W _{ogółem} : 282,6 g w tym cukry: 42,3 g Bł: 33,5 g Sól: 5,5 g	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną 80% ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i rzodkiewką (30g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Gotowana ćwiartka z kurczaka (150g) Kasza pęczak ¹ (70g) Gotowana marchewka z groszkiem ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (120g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną 80% ⁷ (10g), pastą twarogową z tuńczykiem ⁷ (75g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
28.09.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2061 kcal B: 111,8 g T: 67,1 g , w tym nasycone kw.tł.: 29,8 g W _{ogółem} : 267,8 g w tym cukry: 48,4 g Bł: 30 g Sól: 6,8 g	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pieczarkowa ^{1,7,9} (300g) Schab gotowany (150g) z sosem musztardowym ^{1,7,10} (25g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (10g), serem żółtym ⁷ (20g) i pomidorem (50g)
29.09.2026 WTOREK En: 2322 kcal B: 100,3 g T: 76,3 g , w tym nasycone kw.tł.: 30,1 g W _{ogółem} : 326,7 g w tym cukry: 62,9 g Bł: 36,9 g Sól: 7,8 g	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), baleronom gotowanym ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Ryż biały na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą bulgur ^{1,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (200g) Kasza gryczana biała (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem kiszonym (120g) Kakao na mleku ⁷ (250g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (10g), hummusem orientальnym (25g) i rzodkiewką (15g)
30.09.2026 ŚRODA En: 2216 kcal B: 99,1 g T: 74,7 g , w tym nasycone kw.tł.: 30,5 g W _{ogółem} : 299,4 g w tym cukry: 67,2 g Bł: 27,4 g Sól: 6,3 g	Kanałki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem extra 82% ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Gulasz wieprzowy ¹ (200g) Makaron pszenny ¹ (70g) Surówka z kiszonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Maślanka naturalna 1,5%tł. ⁷ (250g) Banan (120g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (60g) i rzodkiewką (30g) Herbata bez cukru (250g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), marmoladą wieloowocową (25g) i twarogiem ⁷ (20g)
01.10.2026 CZWARTEK En: 2174 kcal B: 94,2 g T: 70,3 g , w tym nasycone kw.tł.: 28,9 g W _{ogółem} : 307,9 g w tym cukry: 60,6 g Bł: 35,3 g Sól: 6,1 g	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), ogonówką parzoną ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza bulgur ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3} (300g) Gołąbek w sosie pomidorowym ^{1,7} (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Duszona marchewka ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pastą jajeczną ze szczypiorkiem ^{3,7,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (10g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
02.10.2026 PIĄTEK En: 2345 kcal B: 117,7 g T: 72,2 g , w tym nasycone kw.tł.: 26,3 g W _{ogółem} : 322,9 g w tym cukry: 77,5 g Bł: 31,5 g Sól: 4,1 g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem extra 82% ⁷ (5g), paprykarzem szczecińskim ^{1,3,4,6,7,10,11} (50g) i ogórkiem (100g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz ukraiński ^{1,7,9} (300g) Pieczony kotlet rybny ^{1,3,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy(250g)	Serek homogenizowany ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), twarogiem z cebulką ⁷ (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Naleśniki ^{1,3,7} z dżemem (100g)
03.10.2026 SOBOTA En: 2176 kcal B: 93,9 g T: 72,5 g , w tym nasycone kw.tł.: 22,8 g W _{ogółem} : 301,7 g w tym cukry: 51,1 g Bł: 31,9 g Sól: 6,9 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną 80% ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałata (15g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z białym ryżem ^{1,7,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (200g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir 2%tł. ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną 80% ⁷ (10g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kawa inka na mleku ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), hummusem orientalnym (25g) i papryką czerwoną (50g)
04.10.2026 NIEDZIELA En: 2216 kcal B: 95,1 g T: 68,2 g , w tym nasycone kw.tł.: 25 g W _{ogółem} : 319,1 g w tym cukry: 44,6 g Bł: 26,2 g Sól: 8,1 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną 80% ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (40g), serem gouda ⁷ (20g) i papryką czerwoną (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ziemniaczana z makaronem pszennym ^{1,7,9} (300g) Leczo z kiełbasą ^{1,6,7,9,10} (200g) Ryż biały (70g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną 80% ⁷ (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), marmoladą wieloowocową (25g)
05.10.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2289 kcal B: 105 g T: 84,8 g , w tym nasycone kw.tł.: 34,2 g W _{ogółem} : 290,3 g w tym cukry: 56,7 g Bł: 29,6 g Sól: 7,2 g	Bułka pszenna ¹ (50g), masłem extra 82% ⁷ (10g), serdelki drobiowe ^{1,6,7,9,10} (100g), ketchup łagodny ¹⁰ (15g), papryka czerwona (100g) Płatki ryżowe ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa fasolowa ^{1,9} (300g) Kurczak pieczony (150g) Kasza pęczak ¹ (70g) Surówka z marchwi, jabłka i pora ^{3,7,10} (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Biszkopty ^{1,3,7} (10g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałata (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), serkiem topionym ⁷ (25g) i pomidorem (50g)
06.10.2026 WTOREK En: 2239 kcal B: 93,8 g T: 84 g , w tym nasycone kw.tł.: 61,8 g W _{ogółem} : 291,8 g w tym cukry: g Bł: 31,7 g Sól: 5,1 g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7} (50g) i ogórkiem (100g) Zacierka ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Karkówka po cygańsku ^{1,10} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszanej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g) Maślanka 1,5%tł. ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)

Alergeny:

- 1- zboża zawierające gluten
- 3- jaja i produkty pochodne
- 4- ryby i produkty pochodne
- 5- orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
- 6- soja i produkty pochodne
- 7- mleko i produkty pochodne
- 9- seler i produkty pochodne
- 10- gorczyca i produkty pochodne
- 11- nasiona sezamu i produkty pochodne

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA ŁATWOSTRAWNA
27.09-06.10.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
27.09.2026 NIEDZIELA En: 2229 kcal B: 103,7 g T: 72,9 g , w tym nasycone kw.tł.: 21,9 g W _{ogółem} : 303,2 g w tym cukry: 46,3 g Bł: 29,4 g Sól: 5,7 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną 80% ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Kawa zbożowa na mleku ⁷ (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Gotowana ćwiartka z kurczaka (150g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Gotowana marchewka z groszkiem ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g) Biszkopity ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną 80% ⁷ (10g), pastą twarogową z tuńczykiem ⁷ (75g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
28.09.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2119 kcal B:112,1 g T: g , w tym nasycone kw.tł.: 26,3 g W _{ogółem} : 306,6 g w tym cukry: 73,2 g Bł: 27,8 g Sól: 6,3 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z fasolką szparagową ^{1,7,9} (300g) Schab gotowany (150g) z sosem pietruszkowym ^{1,7} (25g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny 3%tł. ⁷ (150g) Herbatniki ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), piersią miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Banan (120g) Kawa inka na mleku ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (10g), szynką deliaktosową ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
29.09.2026 WTOREK En: 2202 kcal B: 99,2 g T: 62,8 g , w tym nasycone kw.tł.: 27,9 g W _{ogółem} : 327,3 g w tym cukry: 54 g Bł: 29,9 g Sól: 6,1 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Ryż biały na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą bulgur ^{1,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (200g) Kasza kukurydziana (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Chrupki kukurydziane ⁵ (10g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kakao na mleku ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
30.09.2026 ŚRODA En: 2140 kcal B: 96,8 g T: 65,2 g , w tym nasycone kw.tł.: 27,5 g W _{ogółem} : 304 g w tym cukry: 70,7 g Bł: 26,3 g Sól: 5,9 g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem extra 82% ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Gulasz wieprzowy ¹ (200g) Makaron pszenny ¹ (70g) Gotowana mieszanka warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Maślanka naturalna 1,5%tł. ⁷ (250g) Banan (120g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), marmoladą wieloowocową (25g) i twarogiem ⁷ (20g)
01.10.2026 CZWARTEK En: 2169 kcal B: 95,2 g T: 71 g , w tym nasycone kw.tł.: 28,6 g W _{ogółem} : 299,2 g w tym cukry: 51,2 g Bł: 26,1 g Sól: 5,9 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), ogonówką parzoną ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza bulgur ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3} (300g) Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym ^{1,3,7} (200g) Ryż biały (70g) Duszona marchewka (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pastą jajeczną ^{3,7,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
02.10.2026 PIĄTEK En: 2231 kcal B: 111,2 g T: 71,6 g , w tym nasycone kw.tł.: 26,8 g W _{ogółem} : 297,5 g w tym cukry: 61,2 g Bł: 19,6 g Sól: 2,9 g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (80g), masłem extra 82% ⁷ (5g), twarożkiem z koperkiem ⁷ (60g) i ogórkiem (100g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą kukurydzianą ^{1,9} (300g) Pieczony kotlet rybny ^{1,3,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy(250g)	Serek homogenizowany ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), jajkiem gotowanym ³ (100g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Naleśniki ^{1,3,7} z dżemem (100g)
03.10.2026 SOBOTA En: 2124 kcal B: 92,7 g T: 62,8 g , w tym nasycone kw.tł.: 20,4 g W _{ogółem} : 309,1 g w tym cukry: 48,8 g Bł: 25 g Sól: 6,8 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną 80% ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z białym ryżem ^{1,7,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (200g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir 2% tł. ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną 80% ⁷ (10g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kawa inka na mleku ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g) i miodem (25g)
04.10.2026 NIEDZIELA En: 2137 kcal B: 99,9 g T: 57,4 g , w tym nasycone kw.tł.: 18,8 g W _{ogółem} : 316,8 g w tym cukry: 53,9 g Bł: 24 g Sól: 7,4 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną 80% ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ziemniaczana z makaronem pszennym ^{1,7,9} (300g) Leczo z kiełbasą ^{1,6,7,9,10} (200g) Ryż biały (70g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy skyr ⁷ (140g) Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną 80% ⁷ (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), twarożkiem z dżemem ⁷ (30g)
05.10.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2106 kcal B: 100,6 g T: 73,1 g , w tym nasycone kw.tł.: g W _{ogółem} : 272,5 g w tym cukry: 88,3 g Bł: 22,4 g Sól: 5,1 g	Bułka pszenna ¹ (50g), masłem extra 82% ⁷ (10g), serkiem wiejskim ⁷ (200g) i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (40g) Płatki ryżowe ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa koperkowa ^{1,7,9} (300g) Kurczak pieczony (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z marchwi i jabłka ^{3,7,10} (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g), pomidorem (100g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
06.10.2026 WTOREK En: 2102 kcal B: 94,7g T: 61 g , w tym nasycone kw.tł.: 24,2 g W _{ogółem} : 306,4 g w tym cukry: 56,3 g Bł: 24,3 g Sól: 4,4 g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7} (50g) i ogórkiem (100g) Zacierka ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g) Maślanka naturalna 1,5%tł. ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), marmoladą wieloowocową (25g)

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
27.09-06.10.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
27.09.2026 NIEDZIELA En: 2180 kcal B: 100,1 g T: 74,5 g , w tym nasycone kw.tł.: 19,6 g W _{ogółem} : 296,4 g w tym cukry: 40,6 g Bł: 42,7 g Sól: 6,6 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną 80% ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i rzodkiewką (30g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosół ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Gotowana ćwiartka z kurczaka (150g) Kasza pęczak ¹ (70g) Sałata masłowa z ogórkiem i sosem winegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir 2% tł. ⁷ (250ml) Gruszka (120g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną 80% ⁷ (10g), pastą twarogową z tuńczykiem ⁷ (75g) i ogórkiem (100g) Pałatki jęczmienne ¹ na rosół ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
28.09.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2254 kcal B: 118,9 g T: 74,6 g , w tym nasycone kw.tł.: 33,4 g W _{ogółem} : 296,4 g w tym cukry: 36,2 g Bł: 47,2g Sól: 7,4 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (40g), serkiem topionym ⁷ (25g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosół ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pieczarkowa ^{1,7,9} (300g) Schab gotowany (150g) z sosem musztardowym ^{1,7,10} (25g) Ryż brązowy (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny 3%tł. ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Zacierka pełnoziarnista ^{1,3} na rosół ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), serem żółtym ⁷ (20g) i pomidorem (50g)
29.09.2026 WTOREK En: 2247 kcal B: 98,2 g T: 71,9 g , w tym nasycone kw.tł.: 24,8 g W _{ogółem} : 326 g w tym cukry: 37,3 g Bł: 51,3 g Sól: 8,1 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), baleronom gotowanym ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Kasza pęczak ¹ na rosół ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą bulgur ^{1,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (200g) Kasza gryczana biała (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl owocowy na maślanec ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem kiszonym (120g) Kasza jęczmienna ¹ na rosół ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (10g), hummusem orientальnym (25g) i rzodkiewką (15g)
30.09.2026 ŚRODA En: 2247 kcal B: 111,5 g T: 73,9 g , w tym nasycone kw.tł.: 29,2 g W _{ogółem} : 301,7 g w tym cukry: 48,7 g Bł: 74,3 g Sól: 6,8 g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem extra 82% ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosół ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Gulasz wieprzowy ¹ (200g) Makaron pełnoziarnisty ¹ (70g) Surówka z kiszonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Serek wiejski ⁷ (200g) Banan (120g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (60g) i rzodkiewką (30g) Kasza gryczana na rosół ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), twarogiem ⁷ (20g) i sałatą (15g)
01.10.2026 CZWARTEK En: 2277 kcal B: 106,1 g T: 76,6 g , w tym nasycone kw.tł.: 29 g W _{ogółem} : 309 g w tym cukry: 40,4 g Bł: 49,8 g Sól: 6,4 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), ogonówką parzoną ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kasza bulgur ¹ na rosół ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką pełnoziarnistą ^{1,3,9} (300g) Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym ^{1,3,7} (200g) Ryż brązowy (70g) Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez dodatku cukru ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pastą jajeczną ze szczypiorkiem ^{3,7,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosół ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
02.10.2026 PIĄTEK En: 2268 kcal B: 113,1 g T: 73,3 g , w tym nasycone kw.tł.: 26,1 g W _{ogółem} : 312,8 g w tym cukry: 53,9 g Bł: 52,2 g Sól: 5,3 g	Kanapki z bułką grahamka ¹ (80g), masłem extra 82% ⁷ (5g), paprykarzem szczecińskim ^{1,3,4,6,7,10,11} (50g) i ogórkiem (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz ukraiński (300g) Pieczony kotlet rybny ^{1,3,4} (150g) Kasza gryczana palona (70g) Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy(250g)	Jogurt naturalny 3%tł. ⁷ (150g) Gruszka (120g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), twarożkiem z cebulką ⁷ (75g) i pomidorem (100g) Kluski lane pełnoziarniste ^{1,3} na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), serem żółtym ⁷ (20g) i papryką (50g)
03.10.2026 SOBOTA En: 2178 kcal B: 97,7 g T: 72,4 g , w tym nasycone kw.tł.: 21,5 g W _{ogółem} : 306,2 g w tym cukry: 35,3 g Bł: 48,1 g Sól: 7,1 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną 80% ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i sałata (15g) Kasza bulgur ¹ na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem ^{1,7,9} (300g) Potrawka z kurczaka ¹ (200g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir 2%tł. ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną 80% ⁷ (10g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), hummusem orientalnym (25g) i papryką czerwoną (50g)
04.10.2026 NIEDZIELA En: 2193 kcal B: 98,4 g T: 66,5 g , w tym nasycone kw.tł.: 19,6 g W _{ogółem} : 323,1 g w tym cukry: 41 g Bł: 51,8 g Sól: 9 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną 80% ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ziemniaczana z makaronem pełnoziarnistym ^{1,7,9} (300g) Leczo z kiełbasą ^{1,6,7,9,10} (200g) Ryż brązowy (70g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl owocowy na maślanie ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną 80% ⁷ (10g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza gryczana na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną 80% ⁷ (5g), serem żółtym ⁷ (20g) i ogórkiem (50g)
05.10.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2325 kcal B: 109,7g T: 83,2 g , w tym nasycone kw.tł.: g W _{ogółem} : 304,3 g w tym cukry: 37,3 g Bł: 46,7 g Sól: 8,2 g	Bułka grahamka ¹ (80g), masłem extra 82% ⁷ (10g), serdelki drobiowe ^{1,6,7,9,10} (100g), musztarda ¹⁰ (15g), papryka czerwona (100g) Płatki owsiane ¹ na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa fasolowa ^{1,9} (300g) Kurczak pieczony (150g) Kasza pęczak ¹ (70g) Surówka z marchwi, jabłka i pora ^{3,7,10} (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny 3%tł. ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałata (15g) Kasza bulgur ¹ na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (5g), serkiem topionym ⁷ (25g) i pomidorem (50g)
06.10.2026 WTOREK En: 2184 kcal B: 105,4 g T: 81,1 g , w tym nasycone kw.tł.: 29,5 g W _{ogółem} : 279 g w tym cukry: 28,7 g Bł: 47 g Sól: 5,3 g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7} (50g) i ogórkiem (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Karkówka po cygańsku ^{1,10} (150g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z kiszzonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Serek wiejski ⁷ (200g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Ryż brązowy na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (5g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)

Alergeny:

- 1- zboża zawierające gluten
- 3- jaja i produkty pochodne
- 4- ryby i produkty pochodne
- 5- orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
- 6- soja i produkty pochodne
- 7- mleko i produkty pochodne
- 9- seler i produkty pochodne
- 10- gorczyca i produkty pochodne
- 11- nasiona sezamu i produkty pochodne