

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA PODSTAWOWA
07.09.-16.09.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
07.09.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2125 kcal B: 105 g T: 63,7 g , w tym nasycone kw.tł.: 31,7 g W _{ogółem} : 297,4 g w tym cukry: 60 g Bł: 28,4 g Sól: 6,4 g	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Sznycel z indyka ^{1,3} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Biszkopty ^{1,3,7} (15g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kakao na mleku ⁷ (250ml)	Kanałka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
08.09.2026 WTOREK En: 2280 kcal B:111,6 g T: 84,6 g , w tym nasycone kw.tł.: 34,6 g W _{ogółem} : 280,5 g w tym cukry: 44 g Bł: 29,3 g Sól: 5,3 g	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Ryż brązowy (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g)	Kanałka z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), serem gouda ⁷ (40g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanałka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), pastą z fasoli (25g) i ogórkiem (50g)
09.09.2026 ŚRODA En: 2304 kcal B: 105,9 g T: 77,5 g , w tym nasycone kw.tł.: 34 g W _{ogółem} : 307,9 g w tym cukry: 52 g Bł: 31,3 g Sól: g	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (60g) i rzodkiewką (15g) Jogurt naturalny ⁷ (150g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z cukinii ^{1,7,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g) Kasza jaglana (70g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Śliwki (120g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (50g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (40g), sałatą (15g) i rzodkiewką (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanałka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), ćwikła z chrzanem (25g) i sałata (15g)
10.09.2026 CZWARTEK En: 2140 kcal B: 99,7 g T: 75,6 g , w tym nasycone kw.tł.:28,8 g W _{ogółem} : 278,6 g w tym cukry: 68 g Bł: 29 g Sól: 7,2 g	Kanałki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g) i pomidorem (100g) Płatki ryżowe ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pieczarkowa ^{1,7,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie własnym ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Serek homogenizowany ⁷ (150g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), piersią miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i rzodkiewką (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanałka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), serem topionym ⁷ (25g) i papryką czerwoną (50g)
11.09.2026 PIĄTEK En: 2269 kcal B: 92,5 g T: 72,5 g , w tym nasycone kw.tł.: 32,6 g W _{ogółem} : 325,3 g w tym cukry: 59 g Bł: 28,4 g Sól: 5,8 g	Kanałka z bułką pszenną ¹ (50g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), pastą z jaj i tuńczyka ^{3,4,7} (75g) i papryką czerwoną (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,9} (300g) Makaron pszenny z białym serem ^{1,7} (200g), sosem truskawkowym (25g) i słodką śmietanką ⁷ (25g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85g)	Kanałki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), sałatką z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (75g), serem gouda ⁷ (40g), sałatą (15g) i rzodkiewką (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanałka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), hummusem z orientalem (25g) i ogórkiem (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
12.09.2026 SOBOTA En: 2249 kcal B: 104,3 g T: 72,9 g , w tym nasycone kw.tł.: 21,7 g W _{ogółem} : 308,4 g w tym cukry: 49 g Bł: 27,7 g Sól: 6,6 g	Chleb baltonowski ¹ (60g), razowy ¹ (35g) z margaryną 80%tł ⁷ (10g), serdelki drobiowe ^{1,6,7,9,10} (100g), ketchup łagodny ¹⁰ (15g), papryka czerwona (100g) Kasza jaglana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Pieczeń rzymska ^{1,3} (150g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Maślanka naturalna 1,5% tł. ⁷ (250ml)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną 80%tł ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną 80%tł ⁷ (5g), marmoladą wieloowocowa (25g)
13.09.2026 NIEDZIELA En: 2272 kcal B: 102 g T: 75,7 g , w tym nasycone kw.tł.: 25 g W _{ogółem} : 310,8 g w tym cukry: 76 g Bł: 31,8 g Sól: 7,2 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną 80%tł ⁷ (10g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (60g) i rzodkiewką (30g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Gulasz z indyka ¹ (200g) Kasza jaglana (70g) Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Banan (120g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną 80%tł ⁷ (10g), szynką delikatesową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną 80%tł ⁷ (5g), serem topionym ⁷ (25g) i papryką czerwoną (50g)
14.09.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2231 kcal B: 102 g T: 76,2 g , w tym nasycone kw.tł.: 26,7 g W _{ogółem} : 298,6 g w tym cukry: 49 g Bł: 30,3 g Sól: 4,9 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarożkiem chrzanowym ⁷ (75g) i pomidorem (100g) Ryż biały na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g), Smażona wątróbka drobiowa ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z ogórka kiszzonego ¹⁰ (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ze śliwką ^{1,3,7} (140g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), schabem po żydowsku ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i sałatą (15g)
15.09.2026 WTOREK En: 2160 kcal B: 99 g T: 73,3 g , w tym nasycone kw.tł.: 33,4 g W _{ogółem} : 289,6 g w tym cukry: 54 g Bł: 34,3 g Sól: 7 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z zielonym groszkiem ^{1,7} (300g) Karkówka po żydowsku ¹ (150g) Kasza gryczana biała (70g) Mizeria ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl owocowy ⁷ (250ml) Chrupki kukurydziane ⁵ (15g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g), serem topionym ⁷ (25g), rzodkiewką (30g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
16.09.2026 ŚRODA En: 2111 kcal B: 101,2 g T: 71,6 g , w tym nasycone kw.tł.: 27,1 g W _{ogółem} : 279,3 g w tym cukry: 45 g Bł: 27,6 g Sól: 6,1 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem (100g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3,9} (300g) Smażony kotlet z piersi kurczaka ^{1,3} (150g) Ryż brązowy (70g) Sałata z pomidorem i sosem winegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), dżemem owocowym niskosłodzonym (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 ŁATWOSTRAWNA
07.09.-16.09.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
07.09.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2119 kcal B: 103,2 g T: 63,5 g , w tym nasycone kw.tł.: 26,7 g W _{ogółem} : 296,9 g w tym cukry: 80g Bł: 26,2 g Sól: 6 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Banan (120g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Pieczony filet z indyka (150g) z sosem pietruszkowym ^{1,7} (25g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowana fasolka szparagowa (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Biszkopty ^{1,3,7} (15g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Kakao na mleku (250ml)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
08.09.2026 WTOREK En: 2239 kcal B: 99,1 g T: 74,1 g , w tym nasycone kw.tł.: 28,2 g W _{ogółem} : 302,3 g w tym cukry: 38 g Bł: 21 g Sól: 4,3 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Ryż biały (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g)	Kanapka z bułka pszenna ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), marmoladą wieloowocową (50g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), pastą z fasoli (25g) i ogórkiem (50g)
09.09.2026 ŚRODA En: 2286 kcal B: 104,4 g T: 74 g , w tym nasycone kw.tł.: 34,5 g W _{ogółem} : 311 g w tym cukry: 59 g Bł: 29,2 g Sól: 6,5 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Jogurt naturalny ⁷ (150g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z cukinii ^{1,7,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g) Kasza jaglana (70g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g) i ogórkiem (50g)
10.09.2026 CZWARTEK En: 2201 kcal B: 97,4 g T: 71,7 g , w tym nasycone kw.tł.: 25,2 g W _{ogółem} : 301,5 g w tym cukry: 93g Bł: 20,4 g Sól: 6,8 g	Kanapki z bułka pszenna ¹ (50g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g) i pomidorem (100g) Płatki ryżowe ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa manna na rosole ^{1,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie własnym ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Serek homogenizowany ⁷ (150g) Herbatniki ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), piersią miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Banan (120g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
11.09.2026 PIĄTEK En: 2192 kcal B: 97,8 g T: 63,6 g , w tym nasycone kw.tł.: 30,7 g W _{ogółem} : 319,7 g w tym cukry: 54 g Bł: 23,3 g Sól: 3,7 g	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), pastą z jaj i tuńczyka ^{3,4,7} (75g) i pomidorem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,9} (300g) Makaron pszenny z białym serem ⁷ (200g), sosem truskawkowym (25g) i słodką śmietanką ⁷ (25g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), serkiem wiejskim ⁷ (75g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i sałatą (15g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
12.09.2026 SOBOTA En: 2233 kcal B: 103 g T: 72,2 g , w tym nasycone kw.tł.: 21,5 g W _{ogółem} : 305,1 g w tym cukry: 45 g Bł: 24,1 g Sól: 6,8 g	Chleb baltonowski ¹ (90g) z margaryną 80%tł ⁷ (10g), serdelki drobiowe ^{1,6,7,9,10} (100g) i pomidorem(100g) Kasza jaglana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym ^{1,7,9} (300g) Pieczeń rzymska ^{1,3} (150g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Marchew duszona ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Maślanka naturalna 1,5% tł. ⁷ (250ml)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną 80%tł ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną 80%tł ⁷ (5g), marmoladą wieloowocowa (25g)
13.09.2026 NIEDZIELA En: 2207 kcal B: 98,5 g T: 62,2 g , w tym nasycone kw.tł.: 18,2 g W _{ogółem} : 325,9 g w tym cukry: 74 g Bł: 26,6 g Sól: 5,9 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną 80%tł ⁷ (10g), piersią miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pszennym ^{1,9} (300g) Gulasz z indyka ¹ (200g) Kasza jaglana (70g) Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Banan (120g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną 80%tł ⁷ (10g), szynką delikatesową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną 80%tł ⁷ (5g) i miodem (25g)
14.09.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2110 kcal B: 95,4 g T: 62 g , w tym nasycone kw.tł.: 25 g W _{ogółem} : 303,1 g w tym cukry: 60 g Bł: 29,5 g Sól: 4,7 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (50g) i pomidorem (100g) Ryż biały na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g), Pieczona wątróbka drobiowa ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Bułka drożdżowa ^{1,3,7} (80g) Jogurt owocowy pitny bez dodatku cukru (250ml)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), schabem po żydowski ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i sałatą (15g)
15.09.2026 WTOREK En: 2164 kcal B: 103,1 g T: 70,6 g , w tym nasycone kw.tł.: 31,1 g W _{ogółem} : 293,5 g w tym cukry: 51 g Bł: 29,6 g Sól: 6,8 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z zielonym groszkiem ^{1,3,7} (300g) Karkówka duszona (150g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Mizeria z jogurtem naturalnym ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl owocowy ⁷ (250ml) Chrupki kukurydziane ⁵ (15g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), ra masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{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), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
16.09.2026 ŚRODA En: 2119 kcal B: 94,8 g T: 62 g , w tym nasycone kw.tł.: 24,5 g W _{ogółem} : 306,9 g w tym cukry: 57 g Bł: 20,2 g Sól: 5,8 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką ^{1,3,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3} (200g) Ryż biały (70g) Sałata z pomidorem i olejem (150g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85g) Maślanka naturalna 1,5% tł. ⁷ (250ml)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), dżemem owocowym niskosłodzonym (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
07.09.-16.09.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
07.09.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2086 kcal B: 109 g T: 58,1 g , w tym nasycone kw.tł.: 27,3 g W _{ogółem} : 305,3 g w tym cukry: 51,2 g Bł: 49,3 g Sól: 7,8 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Duszony filet z indyka (150g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z pomidorów ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny ⁷ (150g) Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
08.09.2026 WTOREK En: 2345 kcal B: 112,3 g T: 77,5 g , w tym nasycone kw.tł.: 28,7 g W _{ogółem} : 321 g w tym cukry: 62 g Bł: 47,2 g Sól: 6,3 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), szynką delikatesową z fileta ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza bulgur ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa barszcz czerwony ^{1,7,9} (300g) Schab duszony ¹ (150g) Ryż brązowy (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt pitny bez dodatku cukru ⁷ (250ml)	Kanapka z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), serem gouda ⁷ (40g) i papryką czerwoną (100g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), pastą z fasoli (25g) i ogórkiem (50g)
09.09.2026 ŚRODA En: 2269 kcal B: 108,2 g T: 75,2 g , w tym nasycone kw.tł.: 31,4 g W _{ogółem} : 307,4 g w tym cukry: 33 g Bł: 46,7 g Sól: 7,5 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), kiełbasą szynkową ^{1,6,7,9,10} (60g) i rzodkiewką (15g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z cukinii ^{1,7,9} (300g) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym ^{1,3} (200g) Kasza gryczana biała (70g) Gotowany bukiet warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), paprykarzem szczecińskim ^{1,4,6,7,9,10} (50g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (40g), sałatą (15g) i rzodkiewką (15g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), jajkiem gotowanym ³ (50g), ćwikła z chrzanem (25g) i sałatą (15g)
10.09.2026 CZWARTEK En: 2269 kcal B: 96,9 g T: 77,7 g , w tym nasycone kw.tł.: 28,8 g W _{ogółem} : 319,1 g w tym cukry: 60 g Bł: 50 g Sól: 8,5 g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7,9,10} (50g) i pomidorem (100g) Ryż brązowy rosoleniu ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pieczarkowa ^{1,7,9} (300g) Bitki wieprzowe w sosie własnym ¹ (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir 2% ^{tł⁷} (250ml) Jabłko (180g)	Kanapki z chlebem razowym (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), pierśią miodową ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i rzodkiewką (15g) Płatki jęczmienne ¹ na rosoleniu ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), serem topionym ⁷ (25g) i papryką czerwoną (50g)
11.09.2026 PIĄTEK En: 2189 kcal B: 106,6 g T: 70,6 g , w tym nasycone kw.tł.: 26,8 g W _{ogółem} : 298,3 g w tym cukry: 38 g Bł: 44,7 g Sól: 6,1 g	Kanapka z bułką grahamką ¹ (80g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), pastą z jaj i tuńczyka ^{3,4,7} (75g) i papryką czerwoną (100g) Płatki owsiane ¹ na rosoleniu ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,9} (300g) Makaron pełnoziarnisty z białym serem i szpinakiem ^{1,7} (200g) Surówka pomidory z jogurtem naturalnym ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85g) Jogurt skyr naturalny ⁷ (140g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (10g), sałatką z makreli ^{1,4,6,7,9,10} (75g), serem gouda ⁷ (40g), sałatą (15g) i rzodkiewką (15g) Ryż brązowy na rosoleniu ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82% ^{tł⁷} (5g), hummusem z orientalnym (25g) i ogórkiem (50g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
12.09.2026 SOBOTA En: 2262 kcal B: 111 g T: 71,6 g , w tym nasycone kw.tł.: 19,5 g W _{ogółem} : 313,3 g w tym cukry: 40 g Bł: 45,9 g Sól: 8,2 g	Chleb razowy ¹ (105g) z margaryną 80%tł ⁷ (10g), serdelki drobiowe ^{1,6,7,9,10} (100g), musztarda ¹⁰ (10g), papryka czerwona (100g) Zacierka pełnoziarnista ^{1,3} na rosół ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym ^{1,7,9} (300g) Pieczeń rzymska ^{1,3} (150g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Maślanka naturalna 1,5% tł. ⁷ (250ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną 80%tł ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosół ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną 80%tł ⁷ (5g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (20g) i rzodkiewką (15g)
13.09.2026 NIEDZIELA En: 2215 kcal B: 112,2 g T: 76,2 g , w tym nasycone kw.tł.: 24,5 g W _{ogółem} : 291,2 g w tym cukry: 26 g Bł: 49,6 g Sól: 7 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną 80%tł ⁷ (10g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (60g) i rzodkiewką (30g) Kasza pęczak ¹ na rosół ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} (300g) Gulasz z indyka ¹ (200g) Ryż brązowy (70g) Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Serek wiejski ⁷ (200g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną 80%tł ⁷ (10g), szynką delikatesową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza bulgur ¹ na rosół ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną 80%tł ⁷ (5g), serem topionym ⁷ (25g) i papryką czerwoną (50g)
14.09.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2117 kcal B: 104,5 g T: 65,7 g , w tym nasycone kw.tł.: 23,4 g W _{ogółem} : 295,8 g w tym cukry: 35 g Bł: 45,1 g Sól: 5 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), twarogiem chrzanowym ⁷ (75g) i pomidorem (100g) Kluski lane ^{1,3} na rosół ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g), Pieczona wątróbka drobiowa ¹ (150g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Surówka z ogórka kiszzonego ¹⁰ (150g) Kompot owocowy (250g)	Maślanka naturalna 1,5% tł. ⁷ (250ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), schabem po żydowskiu ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Płatki owsiane ¹ na rosół ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), hummusem z suszonymi pomidorami (25g) i sałatą (15g)
15.09.2026 WTOREK En: 2156 kcal B: 100,5 g T: 69 g , w tym nasycone kw.tł.: 29,6 g W _{ogółem} : 302,7 g w tym cukry: 48 g Bł: 49,7 g Sól: 6,7 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Gruszka (120g) Kasza bulgur ¹ na rosół ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z zielonym groszkiem ^{1,3,7} (300g) Karkówka po żydowskiu ¹ (150g) Kasza gryczana biała (70g) Mizeria ze śmietaną ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl owocowy na maślance ⁷ (250ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (40g), serem topionym ⁷ (25g), rzodkiewką (30g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
16.09.2026 ŚRODA En: 2215 kcal B: 112 g T: 72,5 g , w tym nasycone kw.tł.: 28,1 g W _{ogółem} : 289,9 g w tym cukry: 38 g Bł: 45,9 g Sól: 7 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (60g), serem gouda ⁷ (20g) i ogórkiem (100g) Makaron pełnoziarnisty ¹ rosół ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z zacierką pełnoziarnistą ^{1,3,9} (300g) Duszony filec z piersi kurczaka ¹ (150g) Ryż brązowy (70g) Sałata z pomidorem i sosem winegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Brzoskwinia (85g) Kefir 2% tł. ⁷ (250ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (10g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza gryczana na rosół ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapka z chlebem razowym ¹ (35g), masłem ekstra 82%tł ⁷ (5g), piersią miodową ^{1,6,7,9,10} (20g) i rzodkiewką (30g)

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