

JADŁOSPIS DEKADOWY
DIETA PODSTAWOWA
07.10-16.10.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
07.10.2026 ŚRODA En: 2116 kcal B: 110,7 g T: 68,7 g , w tym nasycone kw.tł.: 25,4 g W _{ogółem} : 279,6 g w tym cukry: 50,3 g Bł: 30,1 g Sól: 6,3 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pierśią miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa szczawiowa ^{1,7,9} (300g) z jajkiem ³ (50g) Duszony filet z kurczaka ¹ (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Sałata z pomidorem i sosem winegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Biszkopcy ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
08.10.2026 CZWARTEK En: 2185 kcal B: 96,4 g T: 69,5 g , w tym nasycone kw.tł.: 27,4 g W _{ogółem} : 308,9 g w tym cukry: 65,3 g Bł: 33,8 g Sól: 7,9 g	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) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Kotlet mielony wieprzowy ^{1,3} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Buraczki na ciepło ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (120g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7} (50g) i ogórkiem kiszonym (120g) Kawa inka na mleku ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
09.10.2026 PIĄTEK En: 2070 kcal B: 98,6 g T: 69,6 g , w tym nasycone kw.tł.: 27,8 g W _{ogółem} : 273 g w tym cukry: 59,7 g Bł: 30 g Sól: 5,4 g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pastą twarogową z tuńczykiem ^{4,7} (75g) i ogórkiem (100g) Zacierka ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) Smażony filet z morszczuka ^{1,3,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (120g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), serem żółtym ⁷ (60g) i pomidorem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Ryż biały z gotowanym jabłkiem i cynamonem (125g)
10.10.2026 SOBOTA En: 2184 kcal B: 95,1 g T: 67,4 g , w tym nasycone kw.tł.: 24,4 g W _{ogółem} : 315,6 g w tym cukry: 36,4 g Bł: 28,3 g Sól: 4,4 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną 80% ⁷ (10g), baleronom gotowanym ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym ^{1,7,9} (300g) Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (200g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Pomidory z sosem winegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną 80% ⁷ (10g), twarożkiem chrzanowym ⁷ (75g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną 80% ⁷ (5g), marmoladą wieloowocową (25g)
11.10.2026 NIEDZIELA En: 2309 kcal B: 95,2 g T: 83,4 g , w tym nasycone kw.tł.: 30,6 g W _{ogółem} : 311,9g w tym cukry: 58,1 g Bł: 36,5 g Sól: 6,3 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną 80% ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza jaglana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik ryżowy ^{1,9} (300g) Gulasz wieprzowy ¹ (200g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (120g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), margaryną 80% ⁷ (10g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (60g) i rzodkiewką (30g) Kawa inka na mleku ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną 80% ⁷ (5g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7} (25g) i ogórkiem kiszonym (60g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
12.10.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2174 kcal B: 99,1 g T: 76,5 g , w tym nasycone kw.tł.: 33,4 g W _{ogółem} : 289,3 g w tym cukry: 61,2 g Bł: 35,4 g Sól: 7,3 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), szynką delikatesową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z białą kapustą ^{1,9} (300g) Smażony sznycel z indyka ^{1,3} (150g) Ziemiaki gotowane (200g) Surówka z marchwi, jabłka i pora ^{3,7,10} (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl owocowy ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i papryką czerwoną (50g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), serkiem topionym ⁷ (25g) i rzodkiewką (15g)
13.10.2026 WTOREK En: 2195 kcal B: 100,3 g T: 74 g , w tym nasycone kw.tł.: 31,1 g W _{ogółem} : 297,5 g w tym cukry: 51,1 g Bł: 34 g Sól: 5,5 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pastą z jaj i szczypiorku ^{3,7,10} (75g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Gałka wieprzowa w sosie pomidorowym ^{1,3,7} (200g) Ryż brązowy (70g) Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Biskopity ^{1,3,7} (10g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g), serem żółtym ⁷ (20g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), hummusem orientalnym (25g) i pomidorem (50g)
14.10.2026 ŚRODA En: 2195 kcal B: 95,5 g T: 75,8 g , w tym nasycone kw.tł.: 26,4 g W _{ogółem} : 297 g w tym cukry: 54,7 g Bł: 28 g Sól: 6 g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7} (50g) i ogórkiem kiszonym (120g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z fasolką szparagową ^{1,7,9} (300g) Pieczone roladki z kurczaka ze szpinakiem ^{1,3,7} (150g) Kasza pęczak ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Chrupki kukurydziane ⁵ (10g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), twarożkiem z dżemem ⁷ (60g) Kakao na mleku ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), kiełbasą żywiecką ^{1,6,7,9,10} (20g) i papryką czerwoną (50g)
15.10.2026 CZWARTEK En: 2102 kcal B: 95,3 g T: 72 g , w tym nasycone kw.tł.: 25,8g W _{ogółem} : 282,1 g w tym cukry: 48,8 g Bł: 28,1 g Sól: 8,9 g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem extra 82% ⁷ (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa grochowa ^{1,9} (300g) Bitki w sosie własnym ¹ (150g) Kluski śląskie ^{1,3} (200g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Maślanka naturalna 1,5% tł. ⁷ (250g)	Chleb baltonowski ¹ (60g), razowy ¹ (35g) z masłem extra 82% ⁷ (10g), serdelki drobiowe ^{1,6,7,9,10} (100g), ketchup łagodny ¹⁰ (15g), sałata (15g) i rzodkiewka (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), marmoladą wieloowocową (25g)
16.10.2026 PIĄTEK En: 2201 kcal B: 95,4 g T: 83 g , w tym nasycone kw.tł.: 32,5 g W _{ogółem} : 278 g w tym cukry: 65,3g Bł: 27,1 g Sól: 5,3 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), jajkiem gotowanym ³ (100g), serem żółtym ⁷ (20g), ćwikłą z chrzanem (25g) i sałatą (15g) Ryż biały na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z cukinii ^{1,9} (300g) Naleśniki z białym serem ^{1,3,7} (200g) i sosem truskawkowym bez dodatku cukru (25g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (120g) Jogurt skyr ⁷ (140g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), sałatką z makreli ^{1,3 4,6,7,10,11} (75g) i papryką czerwoną (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), pastą z fasoli (25g) 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
07.10-16.10.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
07.10.2026 ŚRODA En: 2142 kcal B: 105,8 g T: 63 g , w tym nasycone kw.tł.: 23,5 g W _{ogółem} : 300,9 g w tym cukry: 67,3 g Bł: 25,4 g Sól: 6,07 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), piersią miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Banan (120g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa rosół z kaszą manną ^{1,9} (300g) Duszony filec z kurczaka ¹ (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Sałata z pomidorem i sosem winegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Biszkopcy ^{1,3,7} (20g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
08.10.2026 CZWARTEK En: 2168 kcal B: 95,5 g T: 68,9 g , w tym nasycone kw.tł.: 27,3 g W _{ogółem} : 304 g w tym cukry: 64,5 g Bł: 29 g Sól: 5,7 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza manna ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Pieczony kotlet mielony wieprzowy ^{1,3} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Buraczki na ciepło ¹ 150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (120g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7} (50g) i ogórkiem (100g) Kawa inka na mleku ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
09.10.2026 PIĄTEK En: 2149 kcal B: 97,7 g T: 67,4 g , w tym nasycone kw.tł.: 26,5 g W _{ogółem} : 299,3 g w tym cukry: 81,3 g Bł: 22,2 g Sól: 3,5 g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pastą twarogową z tuńczykiem ^{4,7} (75g) i ogórkiem (100g) Zacierka ^{1,3} na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną ^{1,9} (300g) Pieczony filec z morszczuka ^{1,3,4} (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Duszona marchewka ¹ (150g) Kompot owocowy (250g)	Banan (120g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), dżemem owocowym niskosłodzonym (60g) Kakao na mleku ⁷ (250g)	Ryż biały z gotowanym jabłkiem i cynamonem (125g)
10.10.2026 SOBOTA En: 2070 kcal B: 90,2 g T: 58,9 g , w tym nasycone kw.tł.: 21 g W _{ogółem} : 308,1 g w tym cukry: 31,4 g Bł: 22,8 g Sól: 4,1 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną 80% ⁷ (10g), piersią miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza kukurydziana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym ^{1,7,9} (300g) Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (200g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Pomidory z olejem (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt owocowy ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną 80% ⁷ (10g), twarożkiem z ziołami ⁷ (75g) i sałatą (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), margaryną 80% ⁷ (5g), marmoladą wieloowocową (25g)
11.10.2026 NIEDZIELA En: 2202 kcal B: 96 g T: 75,1 g , w tym nasycone kw.tł.: 27 g W _{ogółem} : 300,4 g w tym cukry: 52,3 g Bł: 31,8 g Sól: 5,6 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), margaryną 80% ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kasza jagłana na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik ryżowy ^{1,9} (300g) Gulasz wieprzowy ¹ (200g) Kasza jagłana (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (120g)	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), margaryną 80% ⁷ (5g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7} (25g) i sałatą (15g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
12.10.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2063 kcal B: 102 g T: 61,9 g , w tym nasycone kw.tł.: 25,6 g W _{ogółem} : 288,6 g w tym cukry: 75,6 g Bł: 30 g Sól: 6,5 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), szynką delikatesową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki kukurydziane na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa brokułowa ^{1,7,9} (300g) Pieczony sznycel z indyka ¹ (150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z marchwi i jabłka ^{3,7,10} (150g) Kompot owocowy (250g) Sól: 6,5 g	Koktajl owocowy ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (60g) i sałatą (15g) Kawa inka na mleku ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), dżemem truskawkowym niskosłodzonym (25g)
13.10.2026 WTOREK En: 2090 kcal B: 94 g T: 64,2 g , w tym nasycone kw.tł.: 27,5 g W _{ogółem} : 295 g w tym cukry: 49,8g Bł: 25,5 g Sól: 4,8 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pastą z jaj ^{3,7,10} (75g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Gałka wieprzowa w sosie pomidorowym ^{1,3,7} (200g) Ryż biały (70g) Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Budyń waniliowy ⁷ (200g) Biszkopty ^{1,3,7} (10g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), hummusem orientalnym (25g) i pomidorem (50g)
14.10.2026 ŚRODA En: 2113 kcal B: 99,2 g T: 66,5 g , w tym nasycone kw.tł.: 26 g W _{ogółem} : 290,3 g w tym cukry: 61,7 g Bł: 21,2 g Sól: 3,4 g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7} (50g) i ogórkiem (100g) Jogurt owocowy ⁷ (150g) Makaron pszenny ¹ na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z fasolką szparagową ^{1,7,9} (300g) Duszony filet z indyka (150g) z sosem pietruszkowym ^{1,7} (25g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Kisiel (200g) Chrupki kukurydziane ⁵ (15g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (60g), razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (10g), twarożkiem z dżemem ⁷ (60g) Kakao na mleku ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), szynką zrazową ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
15.10.2026 CZWARTEK En: 2143 kcal B: 94,5 g T: 67,5 g , w tym nasycone kw.tł.: 25,8 g W _{ogółem} : 302,7 g w tym cukry: 67,8 g Bł: 26,7 g Sól: 9,3 g	Kanapki z bułką pszenną ¹ (50g), chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (10g), szynką podlaską ^{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) Bitki w sosie własnym ¹ (150g) Kluski śląskie ^{1,3} (200g) Gotowana mieszanka warzyw (150g) Kompot owocowy (250g)	Maślanka naturalna 1,5% tł. ⁷ (250g) Banan (120g)	Chleb baltonowski ¹ (90g) z masłem extra 82% ⁷ (10g), serdelki drobiowe ^{1,6,7,9,10} (100g) i sałata (15g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g), marmoladą wieloowocową (25g)
16.10.2026 PIĄTEK En: 2105 kcal B: 96,1 g T: 60,1 g , w tym nasycone kw.tł.: 27,5 g W _{ogółem} : 305,9 g w tym cukry: 48,5 g Bł: 23 g Sól: 3,9 g	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pastą jajeczną z tuńczykiem ^{3,4,7,10} (100g) i sałatą (15g) Ryż biały na mleku ⁷ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z cukinii ^{1,9} (300g) Makaron pszenny ze szpinakiem i białym serem ^{1,7} (200g) Pomidory z jogurtem naturalnym ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (120g) Jogurt skyr ⁷ (140g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (90g), masłem extra 82% ⁷ (10g), twarożkiem z koperkiem ⁷ (60g) i ogórkiem (100g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem baltonowskim ¹ (30g), masłem extra 82% ⁷ (5g) i miodem (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
07.10-16.10.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
07.10.2026 ŚRODA En: 2145 kcal B: 112,9 g T: 72,2 g , w tym nasycone kw.tł.: 27,4 g W _{ogółem} : 283,4 g w tym cukry: 34,3 g Bł: 45,1 g Sól: 7,8 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pierśią miodową ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa szczawiowa ^{1,7,9} (300g) z jajkiem ³ (50g) Duszony filet z kurczaka ¹ (150g) Kasza bulgur ¹ (70g) Sałata z pomidorem i sosem winegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Kefir 2% tł. ⁷ (250ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), ogonówką wieprzową ^{1,6,7,9,10} (60g), serkiem topionym ⁷ (25g) i sałatą (15g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (5g), szynką gotowaną ^{1,6,7,9,10} (20g) i pomidorem (50g)
08.10.2026 CZWARTEK En: 2223 kcal B: 97,4 g T: 70,9 g , w tym nasycone kw.tł.: 26,1 g W _{ogółem} : 322,9 g w tym cukry: 50,1 g Bł: 51,4 g Sól: 8,4 g	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) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} (300g) Kotlet mielony wieprzowy ^{1,3} (150g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z marchwi i jabłka ^{3,7,10} (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (120g) Jogurt naturalny 3%tł. ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7} (50g) i ogórkiem kiszonym (120g) Ryż brązowy na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (5g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
09.10.2026 PIĄTEK En: 2197 kcal B: 111,7 g T: 77,6 g , w tym nasycone kw.tł.: 29,1 g W _{ogółem} : 278,6 g w tym cukry: 35,1 g Bł: 43,7 g Sól: 6,5 g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pastą twarogową z tuńczykiem ^{4,7} (75g) i ogórkiem (100g) Zacierka pełnoziarnista ^{1,3} na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa ogórkowa ^{1,7,9} (300g) Smażony filet z morskiczka ^{1,3,4} (150g) Ryż brązowy (70g) Surówka z kiszonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Maślanka naturalna 1,5% tł. ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), serem żółtym ⁷ (60g) i pomidorem (100g) Kasza bulgur ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (5g), paprykarzem szczecińskim ^{1,3,4,6,7,10,11} (25g) i sałatą (15g)
10.10.2026 SOBOTA En: 2184 kcal B: 109,9 g T: 72,1 g , w tym nasycone kw.tł.: 22,4 g W _{ogółem} : 294,8g w tym cukry: 27,6 g Bł: 42,9 g Sól: 5,4 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną 80% ⁷ (10g), baleronom gotowanym ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym ^{1,7,9} (300g) Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym ^{1,3,7} (200g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Pomidory z sosem winegret (150g) Kompot owocowy (250g)	Serek wiejski ⁷ (200g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną 80% ⁷ (10g), twarożkiem chrzanowym ⁷ (75g) i papryką czerwoną (100g) Kasza gryczana na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną 80% ⁷ (5g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (20g) i sałatą (15g)
11.10.2026 NIEDZIELA En: 2280 kcal B: 92 g T: 83,1 g , w tym nasycone kw.tł.: 23,8 g W _{ogółem} : 315,5 g w tym cukry: 48 g Bł: 48,7 g Sól: 6,8 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną 80% ⁷ (10g), filetem wędzonym z indyka ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa krupnik z brązowym ryżem ^{1,9} (300g) Gulasz wieprzowy ¹ (200g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (120g) Kefir 2% tł. ⁷ (250ml)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), margaryną 80% ⁷ (10g), kiełbasą krakowską ^{1,6,7,9,10} (60g) i rzodkiewką (30g) Kasza pęczak ¹ na rosole ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (35g), margaryną 80% ⁷ (5g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7} (25g) i ogórkiem kiszonym (60g)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
12.10.2026 PONIEDZIAŁEK En: 2126 kcal B: 102 g T: 68,7 g , w tym nasycone kw.tł.: 26,5 g W _{ogółem} : 299,1 g w tym cukry: 41,6 g Bł: 51,5 g Sól: 7 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), szynką delikatesową ^{1,6,7,9,10} (60g) i pomidorem (100g) Kluski lane pełnoziarniste ^{1,3} na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z białą kapustą ^{1,9} (300g) Pieczony filet z indyka ¹ (150g) Kasza jęczmienna perłowa ¹ (70g) Surówka z marchwi, jabłka i pora ^{3,7,10} (150g) Kompot owocowy (250g)	Koktajl owocowy na maślanec ⁷ (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), kiełbasą piwną ^{1,6,7,9,10} (60g), sałatą (15g) i papryką czerwoną (50g) 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 rzodkiewką (15g)
13.10.2026 WTOREK En: 2165 kcal B: 99,5 g T: 70,4 g , w tym nasycone kw.tł.: 29,1 g W _{ogółem} : 303,1 g w tym cukry: 30,9 g Bł: 48,2 g Sól: 6,4 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pastą z jaj i szczypiorku ^{3,7,10} (75g) i pomidorem (100g) Płatki owsiane ¹ na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa jarzynowa ^{1,7,9} (300g) Gałka wieprzowa w sosie pomidorowym ^{1,3,7} (200g) Ryż brązowy (70g) Gotowane brokuły (150g) Kompot owocowy (250g)	Jogurt naturalny ⁷ (150g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), polędwicą z kurczaka ^{1,6,7,9,10} (60g), serem żółtym ⁷ (20g) i ogórkiem (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (5g), hummusem orientalnym (25g) i pomidorem (50g)
14.10.2026 ŚRODA En: 2111 kcal B: 111,5 g T: 70,7 g , w tym nasycone kw.tł.: 22,6 g W _{ogółem} : 274g w tym cukry: 21 g Bł: 39,8 g Sól: 6,6 g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (80g), masłem extra 82% ⁷ (10g), pasztetem drobiowym ^{1,6,7} (50g) i ogórkiem kiszonym (120g) Makaron pełnoziarnisty ¹ na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z fasolką szparagową ^{1,7,9} (300g) Pieczone roladki z kurczaka ze szpinakiem ^{1,3,7} (150g) Kasza pęczak ¹ (70g) Surówka z kapusty pekińskiej i koperku (150g) Kompot owocowy (250g)	Skyr owocowy bez dodatku cukru ⁷ (140g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), twarogiem ⁷ (60g) i rzodkiewką (30g) Zacierka pełnoziarnista ^{1,3} 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), serem żółtym ⁷ (20g) i papryką czerwoną (50g)
15.10.2026 CZWARTEK En: 2254 kcal B: 109,2 g T: 71,6 g , w tym nasycone kw.tł.: 23,7 g W _{ogółem} : 317 g w tym cukry: 43,1 g Bł: 49,5 g Sól: 10,4 g	Kanapki z bułką grahamką ¹ (50g), masłem extra 82% ⁷ (10g), szynką podlaską ^{1,6,7,9,10} (60g) i papryką czerwoną (100g) Płatki jęczmienne ¹ na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa grochowa ^{1,9} (300g) Bitki w sosie własnym ¹ (150g) Kasza gryczana palona (70g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kompot owocowy (250g)	Maślanka naturalna 1,5% tł. ⁷ (250g)	Chleb razowy ¹ (105g) z masłem extra 82% ⁷ (10g), serdelki drobiowe ^{1,6,7,9,10} (100g), sałata (15g), rzodkiewka (15g) i musztarda ¹⁰ (15g) Kasza bulgur ¹ na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (5g), polędwicą sopocką ^{1,6,7,9,10} (20g) i papryką czerwoną (50g)
16.10.2026 PIĄTEK En: 2231 kcal B: 101,1 g T: 70,5 g , w tym nasycone kw.tł.: 25,3 g W _{ogółem} : 317,1g w tym cukry: 49,2 g Bł: 50,5 g Sól: 5,4 g	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), jajkiem gotowanym ³ (100g), ćwikłą z chrzanem (25g) i sałatą (15g) Ryż brązowy na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Zupa z cukinii ^{1,9} (300g) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i białym serem ^{1,7} (200g) Pomidory z jogurtem naturalnym ⁷ (150g) Kompot owocowy (250g)	Gruszka (120g) Jogurt skyr ⁷ (140g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (105g), masłem extra 82% ⁷ (10g), sałatką z makreli ^{1,3,4,6,7,10,11} (75g) i papryką czerwoną (100g) Płatki owsiane ¹ na rosale ⁹ (300g) Herbata bez cukru (250g)	Kanapki z chlebem razowym ¹ (35g), masłem extra 82% ⁷ (5g), pastą z fasoli (25g) 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