

## DIETA PODSTAWOWA (jadłospis może ulec zmianie)

| DATA                                                                                                                                          | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                     | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                    | II KOLACJA                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>27.09.2026r.</b><br>En.-2236 kcal<br>B-81g<br>T-66g, w tym<br>kw.tł. Nasyc.-19g<br>W-346g, w tym<br>cukry- 97g<br>Bł.pok.-39g<br>Sól- 5,5g | Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) <b><u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u></b> , sałatka z ogórka zielonego (40g)                                                                     | Grochowa z ziemniakami (400g) <b><u>SEL, GLU</u></b> , karkówka pieczona w sosie pomidorowym (130g) <b><u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u></b> , makaron gotowany (180g) <b><u>GLU, JAJ</u></b> , surówka z pora z jabłkiem z majonezem (150g) <b><u>JAJ</u></b> , kompot wieloowocowy (300 ml) | Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b><u>GLU, MLE</u></b> , chleb baltonowski (100g) <b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) <b><u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u></b> , pomidor (50g)                                                       | Sok Vitaminka (300ml)                            |
| <b>28.09.2026r.</b><br>En-2536 kcal<br>B-94g<br>T-95g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-33g<br>W-338g, w tym<br>cukry-100,8g<br>Bł.pok-31g<br>Sól- 6,3g  | Kakao (300ml) <b><u>MLE</u></b> , chleb baltonowski (100g) <b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (20g), ser żółty (80g) <b><u>MLE</u></b> , jabłko (1szt.)                                                                                       | Szczawiowa ziemniakami (400g) <b><u>SEL, MLE</u></b> , klopsik w sosie (100g) <b><u>SEL, GLU, GOR, JAJ</u></b> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g), kompot wieloowocowy (300 ml)                                                                                     | Kawa zbożowa (300ml) <b><u>GLU</u></b> , chleb baltonowski (100g) <b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (20g), parówka na gorąco (100g) <b><u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE, JAJ</u></b> , musztarda (20g) <b><u>GOR</u></b>                                        | Bułka maślana (150g) <b><u>GLU, JAJ, MLE</u></b> |
| <b>29.09.2026r.</b><br>En-2378kcal<br>B-100g<br>T-79g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-21g<br>W-328g, w tym<br>cukry-83,4g<br>Bł.pok.-27g<br>Sól-7g     | Płatki owsiane na mleku (400ml) <b><u>MLE</u></b> , <b><u>GLU</u></b> , chleb baltonowski (100g) <b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (20g), firmowa (90g) <b><u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u></b> , sałata masłowa z pomidorem (40g), herbata (300ml) | Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <b><u>SEL, MLE</u></b> , filet z piersi kurczaka (110g) <b><u>GLU, GOR, SEL</u></b> , kasza gryczana (180g), surówka z kapusty białej z papryką (150g), kompot wieloowocowy (300ml)                                                             | Kawa inka (300ml) <b><u>GLU</u></b> , chleb baltonowski (100g) <b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (50g) <b><u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u></b> , sałatka makaronowa z pieczoną marchewką (150g) <b><u>GLU, GOR, JAJ</u></b>          | Jogurt owocowy (150g) <b><u>MLE</u></b>          |
| <b>30.09.2026r.</b><br>En.- 2341kcal,<br>B- 84g<br>T-85g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-23g<br>W-321g, w tym<br>cukry-89g<br>Bł.pok.-30g<br>Sól-3,5g  | Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (20g), twaróg z papryką (150g) <b><u>MLE</u></b>                                                                                                                 | Koperkowa z ziemniakami (400g) <b><u>SEL, MLE</u></b> , gołąbek b/zawijania w sosie pomidorowym (200g) <b><u>GLU, GOR, SEL, JAJ</u></b> , ziemniaki gotowane (300g), marchewka z cebulą czerwoną z majonezem (150g) <b><u>GOR, JAJ</u></b> , kompot wieloowocowy (300ml)              | Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b><u>GLU, MLE</u></b> , chleb baltonowski (100g) <b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (20g), jajecznica ze szczypiorkiem (120g) <b><u>JAJ, GLU, MLE</u></b>                                                                  | Jabłko (1 szt)                                   |
| <b>1.10.2026r.</b><br>En.-2350kcal<br>B-81g<br>T-94g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-26g<br>W-305g, w tym<br>cukry-64,1g<br>Bł.pok.-24g<br>Sól-7,4g    | Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (20g), palcówka (90g) <b><u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u></b> , kapusta pekińska z marchwią (30g)                                                                       | Ogórkowa z ziemniakami (400g) <b><u>SEL, MLE</u></b> , bitka duszona w sosie z cebulką(130g) <b><u>GLU, SEL</u></b> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z pomidorem w winogrecie (150g) <b><u>GOR</u></b> , kompot wieloowocowy (300 ml)                                       | Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b><u>GLU, MLE</u></b> , chleb baltonowski (100g) <b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (20g), krakowska parzona (50g) <b><u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u></b> , sałatka z ryżu z warzywami z majonezem (150g) <b><u>GOR, JAJ</u></b> | Jogurt naturalny (150g) <b><u>MLE</u></b>        |

|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.10.2026r.</b><br>En.-2433 kcal<br>B-87g<br>T-77g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-25g<br>W- 358g, w tym<br>cukry-117g<br>Bł.pok.-25g<br>Sól-5g     | Makaron na mleku<br>(400ml) <b><u>MLE, GLU,</u></b><br><b><u>JAJ</u></b> , chleb baltonowski<br>(100g) <b><u>GLU</u></b> , masło<br>roślinne (20g), jajko<br>gotowane (1 szt) <b><u>JAJ</u></b> ,<br>banan (1 szt), herbata<br>(300ml)                                         | Krupnik wiejski (400g)<br><b><u>SEL, GLU</u></b> , ryba<br>pieczona (150g) <b><u>GLU,</u></b><br><b><u>GOR, SEL, JAJ, RYB,</u></b><br>ziemniaki gotowane<br>(300g), sałatka z ogórka<br>zielonego z papryką<br>(150g) <b><u>GOR, JAJ,</u></b><br>kompot wieloowocowy<br>(300ml)                        | Kawa inka (300ml)<br><b><u>GLU</u></b> , chleb baltonowski<br>(100g) <b><u>GLU</u></b> , masło<br>roślinne (20g), ser<br>topiony (50g) <b><u>MLE</u></b> ,<br>dżem (50g)                                                                                                          | Jogurt naturalny<br>(150g) <b><u>MLE</u></b>                                                                                                                                   |
| <b>3.10.2026r.</b><br>En-2319kcal<br>B-81g<br>T-80g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-23g<br>W-333g, w tym<br>cukry-84g<br>Bł.pok.-29g<br>Sól-6g         | Herbata (300ml), chleb<br>baltonowski (100g)<br><b><u>GLU</u></b> , masło roślinne<br>(20g), ogonówka (80g)<br><b><u>GOR, GLU, SOJ, SEL,</u></b><br>sałatka z papryki (40g)                                                                                                    | Pomidorowa z<br>makaronem (400g)<br><b><u>SEL, MLE, GLU, JAJ,</u></b><br>gulasz segedyński<br>(200g) <b><u>GLU, GOR,</u></b><br><b><u>SEL</u></b> , kasza jęczmienna<br>(180g) <b><u>GLU</u></b> , surówka z<br>kapusty czerwonej z<br>olejem (150g) <b><u>GOR,</u></b><br>kompot wieloowocowy<br>(30) | Kawa zbożowa z<br>mlekiem (300ml) <b><u>GLU,</u></b><br><b><u>MLE</u></b> , chleb baltonowski<br>(100g) <b><u>GLU</u></b> , masło<br>roślinne (20g), ryż z<br>jabłkiem z sosem<br>cynamonowym (300g)<br><b><u>MLE</u></b>                                                         | Sok<br>pomidorowy<br>(300ml)                                                                                                                                                   |
| <b>04.10.2026r.</b><br>En-2224kcal<br>B-98g<br>T-73g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-13g<br>W-298g w tym<br>cukry-86,8g<br>Bł.pok-16g<br>Sól- 4,6g     | Kakao (300ml) <b><u>MLE</u></b> ,<br>chleb baltonowski<br>(100g) <b><u>GLU</u></b> , masło<br>roślinne (20g), serek<br>wiejski (200g) <b><u>MLE</u></b> ,<br>miód naturalny (20g)                                                                                              | Rosół z makaronem<br>(400g) <b><u>SEL, GLU, JAJ,</u></b><br>kurczak pieczony (180g)<br><b><u>GOR,</u></b> ryż gotowany<br>(180g), sałatka z selera<br>naciowego z majonezem<br>(150g) <b><u>SEL, JAJ,</u></b><br>kompot wieloowocowy<br>(300ml)                                                        | Kawa zbożowa (300ml)<br><b><u>GLU</u></b> , chleb baltonowski<br>(100g) <b><u>GLU</u></b> , masło<br>roślinne (20g), szynka<br>gotowana (50g) <b><u>GLU,</u></b><br><b><u>GOR, SOJ, SEL,</u></b><br>sałatka z papryki (40g)<br><b><u>MLE</u></b>                                  | Sok Jabłkowy<br>(300ml)                                                                                                                                                        |
| <b>5.10.2026r.</b><br>En-2480kcal<br>B-77g<br>T-97g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-20g<br>W-338g, w tym<br>cukry-75,7g<br>Bł pok.-33g<br>Sól-6,5g     | Herbata (300ml), chleb<br>baltonowski (100g)<br><b><u>GLU</u></b> , masło roślinne<br>(20g), serek twarogowy<br>(20g) <b><u>MLE</u></b> , pasztet<br>drobiowy (80g) <b><u>GLU,</u></b><br><b><u>GOR, SOJ, SEL,</u></b><br><b><u>MLE</u></b> , mandarynka (1<br>szt)            | Chłopska z zacierką z<br>ziemniakami(400g)<br><b><u>SEL, MLE, GLU, JAJ,</u></b><br>kotlet schabowy (120g)<br><b><u>GLU, GOR, JAJ,</u></b><br>ziemniaki gotowane<br>(300g) <b><u>GLU</u></b> , surówka z<br>kapusty kiszzonej (150g)<br><b><u>GOR, JAJ,</u></b> kompot<br>wieloowocowy (300ml)          | Kawa inka z mlekiem<br>(300ml) <b><u>GLU, MLE</u></b> ,<br>chleb baltonowski<br>(100g) <b><u>GLU</u></b> , masło<br>roślinne (20g), mielonka<br>tyrolska (50g) <b><u>GLU,</u></b><br><b><u>GOR, SOJ, SEL, MLE,</u></b><br>sałatka jarzynowa (150g)<br><b><u>GLU, JAJ, SEL</u></b> | Bułka maślana<br>(150g) <b><u>GLU,</u></b><br><b><u>JAJ, MLE</u></b>                                                                                                           |
| <b>6.10.2026r.</b><br>En.-2539kcal<br>B- 108g<br>T-87g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-27g<br>W-347g, w tym<br>cukry-59,5g<br>Bł.pok.-40g<br>Sól- 7,1g | Płatki owsiane na mleku<br>(400ml) <b><u>MLE, GLU,</u></b><br>chleb baltonowski<br>(100g) <b><u>GLU</u></b> , masło<br>roślinne (20g), parówka<br>na gorąco (100g) <b><u>GLU,</u></b><br><b><u>GOR, SOJ, SEL,</u></b><br><b><u>MLE</u></b> , ketchup (20g),<br>herbata (300ml) | Pieczarkowa z<br>ziemniakami (400g)<br><b><u>MLE, SEL,</u></b> fasolka po<br>bretońsku (200g) <b><u>GLU,</u></b><br><b><u>GOR, SOJ, SEL,</u></b> chleb<br>baltonowski (50g)<br><b><u>GLU</u></b> , kompot<br>wieloowocowy (300ml)                                                                      | Kawa zbożowa (300ml)<br><b><u>GLU</u></b> , chleb baltonowski<br>(100g) <b><u>GLU</u></b> , masło<br>roślinne (20g), serek<br>wiejski (200g) <b><u>MLE</u></b> ,<br>jabłko (1 szt)                                                                                                | Kajzerka (60g)<br><b><u>GLU</u></b> ,<br>masło roślinne<br>(10g)<br>baleron<br>gotowany (40g)<br><b><u>GLU, GOR,</u></b><br><b><u>SOJ, SEL,</u></b><br>sałata masłowa<br>(10g) |