

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek	Podstawa Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3) jabłko deserowe 1szt. 153g serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml kakao bez cukru 250ml (2)	sok owocowy 100% 200ml. 1szt.	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ Filet z miruny sma z. 110g (1,3,4,13,8) kompot z owoców mr. b/c 250g ziemniaki gotowane 200g mizéria z jogurtem 120g (2)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 80g 3 kromki chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml pomidor 100g Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3) Napój roślinny b/c 330ml*	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 656,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 113,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sód [mg] 2 149,6
	Łatwo strawna Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3) serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml kakao bez cukru 250ml (2) jabłko deserowe 1szt. 153g	sok owocowy 100% 200ml. 1szt.	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ Filet z miruny parowany 110g (4,13) kompot z owoców mr. b/c 250g bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g ziemniaki gotowane 200g Sos koperkowy 100g (1)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml pomidor 100g pasta jajeczna z nasionami słonecznika 60g (3,13,11)^ Napój roślinny b/c 330ml*	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 802,9 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 410,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 139,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 2 274,5
2026-08-22 sobota	Podstawa Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) rzodkiewka 100g Szynka śniadaniowa 50g^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	kisiel b/c 250g	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ Kasza gryczana gotowana 200 g kompot z owoców mr. b/c 250g surówka z ogórka kisz. z olejem 120g(11,13) gulasz wieprzowy 120g (1)^	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 80g 3 kromki chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml ogórek zielony 100g Paprykarz 60g(4,8) Kefir 150g(2) 1szt.	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,1 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 86,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 2 682,4
	Łatwo strawna Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) Salata 10g Szynka śniadaniowa 50g^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml pomidor 90g^	kisiel b/c 250g	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ kompot z owoców mr. b/c 250g Kasza jęczmienna 200g gotowana (1) cukinia gotowana z olejem 120g gulasz drobiowy 120g (1,13)^	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml pasta rybna z twarogiem 60g (2,4)^ pomidor 100g Kefir 150g(2) 1szt.	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,4 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sód [mg] 1 959,1
2026-08-23 niedziela	Podstawa Tommed	Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2) Parówka gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13) musztarda 20g(11)^	Biszkopty bez cukru 15g (1,3)	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^ udko pieczone 1 por^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* ziemniaki gotowane 200g* brukselka gotowana z olejem 120g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml papryka św.100g twaróg krajanka 50g(2) jogurt naturalny 100g (2) 1szt	pomarańcza 1 szt. 150g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,8 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 65,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 2 552,3

2026-08-23 niedziela	Łatwostrawna Tommed	Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250ml kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2) Parówka gotowana 1szt-60g (1,2,3,8,11,13) ketchup 1 szt. 20g (1,13)	Biszkopty bez cukru 15g (1,3)	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) [^] ziemniaki gotowane 200g Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* brokuły gotowane z olejem 120 g udko gotowane 1 por [^] Sos jarzynowy 100g* (1,2,13)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250ml twaróg krajanka 50g(2) roszponka 10g pomidor 90g [^] jogurt naturalny 100g (2) 1szt	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,5 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 66,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 2 652
2026-08-24 poniedziałek	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) rzodkiew biała z czarnuszką 100g [^] połędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2)	Mus warzywno-owocowy 100g*	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13) [^] ryż z jabłkami 300g [^] Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* surówka z marchewki z ananase i nasionami słonecznika 120g [^]	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) pomidor 100g Ser topiony 50g* (2) Kefir 150g(2) 1szt. herbata bez cukru 250ml	arbuz 150g* herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,8 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 387,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 104,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 793,2
	Łatwostrawna Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) szpinak 10g połędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250ml kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2) pomidor 90g [^]	Mus warzywno-owocowy 100g*	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13) [^] ryż z jabłkami 300g [^] Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* Sałata zielona z jogurtem (2) 120g nasiona słonecznika 5g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1) [^] Twarożek z zieloną pietruszką - 60(2) pomidor 100g Kefir 150g(2) 1szt. herbata bez cukru 250ml	arbuz 150g* herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 380,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 90,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sód [mg] 2 075,8
2026-08-25 wtorek	Podstawa Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) ogórek konserwowy 100g* Paszтет z blachy 50g (1,2,3,8,11,13) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	Herbatniki be-be 14g (1,2,8)	Szpinakowa z zacierką 400ml(1,2,3,8,13) [^] kotlet schabowy smażony 110g (1,3) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* surówka bulgarska z olejem 120g (3,11,13) ziemniaki gotowane 200g	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml pomidorki koktajlowe 100g [^] Filet królewski z indyka 50g [^] margaryna rama 10g 2szt. jogurt naturalny 100g (2) 1szt	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 568,6 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 376,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 98,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 3 201,4
	Łatwostrawna Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g serek homo naturalny 50g (2) [^] margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250ml	Herbatniki be-be 14g (1,2,8)	Szpinakowa z zacierką 400ml(1,2,3,8,13) [^] filet z kurczaka duszony 110g w sosie w 80ml (1,13) [^] Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* buraczki gotowane z olejem 120g ziemniaki gotowane 200g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250ml Filet królewski z indyka 50g [^] Sałata zielona 30 g pomidorki koktajlowe 70g [^] jogurt naturalny 100g (2) 1szt	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 614,7 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 389,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 suma cukrów prostych [g] 90,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sód [mg] 2 765

2026-08-26 środa	Podstawa Tommed	Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) kajzerka 50g (1) papryka św. 100g sałceson drobiowy 50g (8,11,13)^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2)	serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2)	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13) wątróbka drobiowa duszona 110g z cebulką 50g (1)^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* ziemniaki gotowane 200g sałatka z buraków gotowanych z olejem 120g (3,11,13)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml rzodkiewka 100g twarożek 50g(2)^ Napój roślinny b/c 330ml*	Nektarynka 1szt 130g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 625,9 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 103,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 2 307,2
	Łatwo strawna Tommed	Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g szynka konserwowa 50g (8) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2)	serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2)	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* ziemniaki gotowane 200g cukinia gotowana z olejem 120g wątróbka drobiowa gotowana 110g^ Sos koperkowy 100g (1)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml twarożek 50g(2)^ rukola 10g pomidor 90g^ Napój roślinny b/c 330ml*	Nektarynka 1szt 130g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 515,5 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 88,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sód [mg] 2 541,8
2026-08-27 czwartek	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) ogórek konserwowy 100g* Pasta z fasoli 60g margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	Banan 1 szt 200g	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13) bitka duszona z szynki wieprzowej 110g (13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* Kasza gryczana gotowana 200 g surówka meksykańska z olejem 120g (3,11,13) Sos myśliwski 100g (1)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml rzodkiew biała z czarnuszką 100g^ krakowska parzona 50g (1,2,3,8,11,13) Kefir 150g(2) 1szt.	gruszka 1 szt.150g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 683,9 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 376,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 113,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sód [mg] 2 654,4
	Łatwo strawna Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Połędwica Ani 50g (8)^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml	Banan 1 szt 200g	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13) Kasza jęczmienna 200g gotowana (1) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* Szpinak gotowany z olejem 120g^ bitka duszona z szynki wieprzowej 110g w sosie własnym 100g (1,13)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml krakowska parzona 50g (1,2,3,8,11,13) pomidor 90g^ Kefir 150g(2) 1szt. roszponka 10g	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 345,2 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 88,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sód [mg] 2 402,4
2026-08-28 piątek	Podstawa Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g twaróg krajanka 25g (2)^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml kakao bez cukru 250ml (2) miód 1 szt.(25g)	Wafel skawa 20g.(1,2,6,7)	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^ jajko gotowane na twardo w sosie chrzanowym 1szt. (1,2,3) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* ziemniaki gotowane 200g surówka z kap. pekińskiej z olejem 120g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml Sałata zielona 30 g pasta rybna z twarogiem 60g (2,4)^ pomidorki koktajlowe 70g^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt	pomarańcza 1 szt. 150g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 233 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 98,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 1 934,5

2026-08-28 piątek	Łatwostrawna Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g twaróg krajanka 25g (2)^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml kakao bez cukru 250ml (2) miód 1 szt.(25g)	Wafel skawa 20g.(1,2,6,7)	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^ jajko gotowane na twardo w sosie pietruszkowym 1szt (1,3) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g ziemniaki gotowane 200g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml pasta rybna z twarogiem 60g (2,4)^ Sałata zielona 30 g pomidorki koktajlowe 70g^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 381,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 115,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sód [mg] 2 207,2
	Podstawa Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) rzodkiewka 100g Polędwica Ani 50g (8)^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	Biszkopcy bez cukru 15g (1,3)	krupnik 400ml (1,8,13)^ gulasz po cygansku z mięsem duszonym 120g (1,11,13)^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* surówka bulgarska z olejem 120g (3,11,13) ziemniaki gotowane 200g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml papryka kons. 100g(11) Ser topiony 50g* (2) Kefir 150g(2) 1szt.	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,4 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 2 085,1
2026-08-29 sobota	Łatwostrawna Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) rukola 10g Polędwica Ani 50g (8)^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml pomidor 90g^	Biszkopcy bez cukru 15g (1,3)	krupnik 400ml (1,8,13)^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* gulasz drobiowy 120g (1,13)^ buraczki gotowane z olejem 120g ziemniaki gotowane 200g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml twarożek z koperkiem i czarnuszką 60g (2)^ pomidor 100g Kefir 150g(2) 1szt.	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,7 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 45,3 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 55,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sód [mg] 1 979,3
	Podstawa Tommed	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g jajecznicza parowana 100g (2,3) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2) nasiona słonecznika 5g	sok owocowy 100% 200ml. 1szt.	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^ udko pieczone 1 por^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 120g	herbata bez cukru 250ml margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml ogórek kiszony 100g Filet królewski z indyka 50g^ Napój roślinny 330g*	mandarynka 1 szt. 80g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,3 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 85,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 2 933,9
2026-08-30 niedziela	Łatwostrawna Tommed	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Parówka gotowana 1szt-60g (1,2,3,8,11,13) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2) Ketchup 1szt (1,13)	sok owocowy 100% 200ml. 1szt.	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^ ziemniaki gotowane 200g Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* brokuły gotowane z olejem 120 g udko gotowane 1 por^ Sos jarzynowy 100g* (1,2,13)	herbata bez cukru 250ml margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml Filet królewski z indyka 50g^ Sałata zielona 30 g pomidorki koktajlowe 70g^ Napój roślinny 330g*	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 500,2 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 84,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 2 572,7

2026-08-31 poniedziałek	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) papryka św.100g szynka konserwowa 50g (8) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2)	Herbatniki be-be 14g (1,2,8)	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ Risotto 250g m (13) Kompot z owoców mroż. 250ml* Salata zielona z sosem winegret 120g Sos pomidorowy 100ml (1,2)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml pomidor 100g pasta z sera białego i brokuła 60g (2)^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 045,7 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 449,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 116,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 3 074,9
	Łatwostrawna Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g szynka konserwowa 50g (8) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2)	Herbatniki be-be 14g (1,2,8)	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ Risotto dieta 250g* (13) Kompot z owoców mroż. 250ml* Salata zielona z sosem winegret 120g Sos pomidorowy 100ml (1,2)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml pasta z sera białego i brokuła 60g (2)^ roszponka 10g pomidor 90g^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 126,2 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 471,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 152,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sód [mg] 2 880,1