

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-01 wtorek	Podstawa Tommed	Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) kajzerka 50g (1) ogórek konserwowy 100g* ser żółty 50g(2)^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ kotlet z karczku panierowany smażony 110^ (1,3,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* ziemniaki gotowane 200g* mizéria z jogurtem 120g (2) nasiona słonecznika 5g	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml rzodkiewka 100g Paprykarz 60g(4,8) margaryna rama 10g 2szt. Napój roślinny b/c 330ml*	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,1 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 84,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 2 777,3
	Łatwo strawna Tommed	Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Szynka śniadaniowa 50g^ margaryna rama 10g 1szt bulka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ bitka schabowa duszona 110g w sosie własnym 100g (1,13)^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* ziemniaki gotowane 200g* sałatka z selera z jabłkiem z olejem 120g (13)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bulka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml pasta rybna z twarogiem i nasionami słonecznika 60g (2,4)^ pomidor 90g^ Napój roślinny b/c 330ml* rukola 10g	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 359 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 90,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 2 044,8
2026-09-02 środa	Podstawa Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2)	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^ Kompot z owoców mroż. 250ml* Sałata zielona z sosem winegret 120g* Makaron razowy gotowany z serem b/c 300g (1,2)^	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml ogórek zielony 100g Połędwica Ani 50g (8)^ Kefir 150g(2) 1szt.	śliwki 100g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,8 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 83,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 2 041,2
	Łatwo strawna Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) szpinak 10g Filet królewski z indyka 50g^ margaryna rama 10g 1szt bulka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2) pomidor 90g^	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^ Kompot z owoców mroż. 250ml* Sałata zielona z sosem winegret 120g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bulka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml Połędwica Ani 50g (8)^ pomidor 100g Kefir 150g(2) 1szt.	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,4 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 372,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 101 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sód [mg] 2 095,5
2026-09-03 czwartek	Podstawa Tommed	herbata bez cukru 250ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) ogórek konserwowy 100g* pasta z sera topionego i wędliny 60g (1,2,3) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1)	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13) filet z kurczaka duszony 110g (1,13) ziemniaki gotowane 200g Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* surówka z kap. pekińskiej z olejem 120g Sos musztardowy 100ml (1,2,11)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) rzodkiew biała z czarnuszką 100g^ jogurt naturalny 150g(2) 1szt.	arbus 150g* herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 71,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sód [mg] 2 541,6

2026-09-03 czwartek	Łatwostrawna Tommed	herbata bez cukru 250ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g twarożek 50g(2)^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13) filet z kurczaka gotowany 110g ziemniaki gotowane 200g Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* marchew gotowana z olejem 120g^ Sos pietruszkowy 100g (1)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml Salata 10g Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) jogurt naturalny 150g(2) 1szt. pomidor 90g^	arbuz 150g* herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,7 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 59,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sód [mg] 2 172,1
2026-09-04 piątek	Podstawa Tommed	kakao bez cukru 250ml (2) Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) 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) Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13)	pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13)^ ziemniaki gotowane 200g Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* Surówka z kapusty kisz z olejem 120g^ Filet z miruny sma z. 110g (1,3,4,13,8)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml pasta jajeczna z nasionami słonecznika 60g (3,13,11)^ rzodkiewka 100g Kefir 150g(2) 1szt.	gruszka 1 szt.150g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 762,9 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 117 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 2 503,2
	Łatwostrawna Tommed	kakao bez cukru 250ml (2) Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3) jabłko deserowe 1szt. 153g serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13)	pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13)^ ziemniaki gotowane 200g Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* cukinia gotowana z olejem 120g Filet z miruny parowany 110g (4,13) Sos koperkowy 100g (1)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml pasta jajeczna z nasionami słonecznika 60g (3,13,11)^ pomidor 100g Kefir 150g(2) 1szt.	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 714,7 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 351,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 98,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sód [mg] 2 656,9
2026-09-05 sobota	Podstawa Tommed	herbata bez cukru 250ml Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) Rzodkiew biała 100g Poledwica Ani 50g (8)^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1)	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* sałatka z buraków gotowanych z olejem 120g (3,11,13) gulasz z serduszek drobiowych 120g (1)^ Kasza gryczana gotowana 200 g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml Pasta z fasoli 60g Salata zielona 30 g pomidorki koktajlowe 70g^ Napój roślinny b/c 330ml*	Nektarynka 1szt 130g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,1 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 323 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 75 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sód [mg] 1 724,5
	Łatwostrawna Tommed	herbata bez cukru 250ml Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Poledwica Ani 50g (8)^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ Kasza jęczmienna 200g gotowana (1) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* buraczki gotowane z olejem 120g (2) gulasz z serduszek drobiowych 120g (1)^	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml twarożek z koperkiem i czarnuszką 60g (2)^ Salata zielona 30 g pomidorki koktajlowe 70g^ Napój roślinny b/c 330ml*	Nektarynka 1szt 130g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 67,3 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sód [mg] 2 038
2026-09-06 niedziela	Podstawa Tommed	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2) Płatki jęczmiennie na mleku 350g (1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Parówka gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) musztarda 20g(11)^ herbata bez cukru 250ml	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^ ziemniaki gotowane 200g Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml pasta rybna z twarogiem i nasionami słonecznika 60g (2,4)^ ogórek konserwowy 100g* Kefir 150g(2) 1szt.	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 88,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sód [mg] 2 930,2

2026-09-06 niedziela	Łatwostrawna Tommed	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2) Płatki jęczmienne na mleku 350g (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) [^] Ketchup 1szt (1,13) herbata bez cukru 250ml	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) [^] ziemniaki gotowane 200g Kompot z owoców mroz. bez cukru 250g* brokuły gotowane z olejem 120 g Udko gotowane 1szt 200g Sos jarzynowy 100g* (1,2,13)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250ml pasta rybna z twarogiem i nasionami słonecznika 60g (2,4) [^] rukola 10g pomidor 90g [^] Kefir 150g(2) 1szt.	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537,2 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 77,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sód [mg] 2 677
2026-09-07 poniedziałek	Podstawa Tommed	kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2) Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) papryka św.100g salceson drobiowy 50g (8,11,13) [^] margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13) [^] ryż z jabłkami 300g [^] Kompot z owoców mroz. 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) herbata bez cukru 250ml Szynka śniadaniowa 50g [^] ogórek zielony 100g jogurt naturalny 100g (2) 1szt	mandarynka 1 szt. 80g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,6 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 370,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 87,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sód [mg] 2 209,3
	Łatwostrawna Tommed	kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2) Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) roszponka 10g Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250ml pomidor 90g [^]	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] ryż z jabłkami 300g [^] Kompot z owoców mroz. bez cukru 250g* Salata zielona z sosem winegret 120g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250ml Szynka śniadaniowa 50g [^] pomidor 100g jogurt naturalny 100g (2) 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,4 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 394,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 104,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sód [mg] 2 067,2
2026-09-08 wtorek	Podstawa Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Ser topiony 50g* (2) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	krupnik 400ml (1,8,13) [^] filet z kurczaka panierowany smażony 110g (1,3,13) [^] Kompot z owoców mroz. 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 rzodkiewka 100g Polędwica Ani 50g (8) [^] Kefir 150g(2) 1szt.	gruszka 1 szt.150g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,8 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sód [mg] 1 817,3
	Łatwostrawna Tommed	Ryż 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	krupnik 400ml (1,8,13) [^] filet z kurczaka gotowany 110g Kompot z owoców mroz. bez cukru 250g* marchew gotowana 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 Polędwica Ani 50g (8) [^] szpinak 10g pomidor 90g [^] Kefir 150g(2) 1szt.	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,8 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 50,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sód [mg] 2 471,3
2026-09-09 środa	Podstawa Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) Salata zielona 30 g twaróg krajanka 25g (2) [^] margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2) pomidorki koktajlowe 70g [^] miód 1 szt.(25g)	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] makaron gotowany ze szpinakiem i miesem drob. 350g (1,2,3) Kompot z owoców mroz. bez cukru 250g* surówka bułgarska 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 papryka św.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] 2 696 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 107,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sód [mg] 1 928,6

2026-09-09 środa	Łatwostrawna Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) Salata zielona 30 g twaróg krajanka 25g (2)^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2) pomidorki koktajlowe 70g^ miód 1 szt.(25g)	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ makaron gotowany ze szpinakiem i miesem drob. 350g (1,2,3) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* cukinia gotowana z olejem 120g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml Szynka śniadaniowa 50g^ pomidor 100g Napój roślinny b/c 330ml*	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 778,3 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 381,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 94,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sód [mg] 2 046,5
	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) rzodkiewka 100g szynka konserwowa 50g (8) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ leczo z kielbasą 300g (1,8,11,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* Salata zielona z sosem winegret 120g* ryż brązowy gotowany 200g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml pomidor 90g^ Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) Kefir 150g(2) 1szt. rukola 10g	kiwi 1szt. 80g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,6 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 308 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 51,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sód [mg] 2 384,3
	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	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13) potrawka drobiowa 150g (1,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* Salata zielona z sosem winegret 120g* Ryż biały gotowany 200g*	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) pomidor 90g^ Kefir 150g(2) 1szt. rukola 10g	arbuz 150g* herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,6 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Sód [mg] 2 414,6