

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-11 piątek	Podstawa Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) Rogalik maślany 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)	mus warzywno-owocowy 100g	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^ filet z dorsza smażyony 110g (1,3,4,8,13)^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* ziemniaki gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml ogórek zielony 100g pasta jajeczna z nasionami słonecznika 60g (3,13,11)^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 794 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 390,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 144 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 2 124,4
	Łatwo strawna Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3) jabłko deserowe 1szt. 153g serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2) margaryna rama 10g 1szt bulka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml kakao bez cukru 250ml (2)	mus warzywno-owocowy 100g	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^ filet z dorsza parowany 110g (4,13)^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g ziemniaki gotowane 200g Sos pietruszkowy 100g (1)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bulka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml pasta jajeczna z nasionami słonecznika 60g (3,13,11)^ pomidor 100g jogurt naturalny 100g (2) 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 819,1 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 403,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 134,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 2 562
2026-09-13 niedziela	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) papryka św. 100g jajecznica parowana 100g (2,3) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2) nasiona słonecznika 5g	Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2)	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^ surówka z marchewki w sosie chrzanowym 120g (3,11) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* udko pieczone 1 por^ ziemniaki gotowane 200g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml Salata zielona 30 g Poledwica Ani 50g (8)^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt pomidorki koktajlowe 70g^	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,2 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 88,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sód [mg] 2 296,3
	Łatwo strawna Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Parówka gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13) margaryna rama 10g 1szt bulka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2) Ketchup 1szt (1,13)	Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2)	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^ udko gotowane 1 por^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* brokuły gotowane z olejem 120 g ziemniaki gotowane 200g Sos jarzynowy 100g* (1,2,13)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bulka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml Poledwica Ani 50g (8)^ Salata zielona 30 g jogurt naturalny 100g (2) 1szt pomidorki koktajlowe 70g^	Nektarynka 1szt 130g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,9 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sód [mg] 2 631,9
2026-09-14 poniedziałek	Podstawa Tommed	Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2) kajzerka 50g (1) ogórek kiszony 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)	wafelek śmietankowy 1szt (1,2)	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^ Salata zielona z sosem winegret 120g Kaszotto 300g* (1,13) kompot z owoców mr. b/c 250g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml rzodkiewka 100g Paprykarz 60g(4,8) Napój roślinny b/c 330ml*	arbuz 150g* herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,1 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 76,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sód [mg] 3 324,8
	Łatwo strawna Tommed	Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g szynka konserwowa 50g (8) margaryna rama 10g 1szt bulka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2)	wafelek śmietankowy 1szt (1,2)	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^ ryż z jabłkami 300g^ kompot z owoców mr. b/c 250g Salata zielona z sosem winegret 120g	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	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 851,7 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 424,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 95,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sód [mg] 2 512,7

2026-09-15 wtorek	Podstawa Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g ser żółty 50g(2)^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	sok pomidorowy 200ml 1szt	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13) bitka duszona z szynki wieprzowej 110g (13) kompot z owoców mr. b/c 250g Kasza jęczmienna 200g gotowana (1) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g Sos pieczarkowy 100 ml (1,2)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml papryka kons. 100g(11) Szynka śniadaniowa 50g^ Kefir 150g(2) 1szt.	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,5 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 90,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 2 590,6
	Łatwo strawna Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Twarożek z koperkiem 60g (2) margaryna rama 10g 1szt bulka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml	sok pomidorowy 200ml 1szt	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13) Kasza jęczmienna 200g gotowana (1) kompot z owoców mr. b/c 250g cukinia gotowana z olejem 120g Bitka wieprzowa duszona 110g w sosie wł. (1,13)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bulka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml Szynka śniadaniowa 50g^ pomidor 90g^ Kefir 150g(2) 1szt. Sałata 10g	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,8 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 59,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sód [mg] 2 286,6
2026-09-16 środa	Podstawa Tommed	Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) kajzerka 50g (1) Rzodkiew biała 100g salceson 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)	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ sos spaghetti 180g z mięsem i warzywami* (1,13) kompot z owoców mr. b/c 250g Sałata zielona z sosem winegret 120g* makaron razowy gotowany 200g (1,3)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml ogórek konserwowy 100g* Pasta z soczewicy z czarnuszką 60g jogurt naturalny 100g (2) 1szt	mandarynka 1 szt. 80g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 78,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 2 696,8
	Łatwo strawna Tommed	Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) kajzerka 50g (1) roszponka 10g Filet królewski z indyka 50g^ margaryna rama 10g 1szt bulka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2) pomidor 90g^	serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2)	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ kompot z owoców mr. b/c 250g Sałata zielona z sosem winegret 120g* Makaron gotowany z sosem mięsno-pomidor.350g (1)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bulka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml Poledwica Ani 50g (8)^ pomidor 100g jogurt naturalny 100g (2) 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,7 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 405,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 108,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 2 121
2026-09-17 czwartek	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) rzodkiewka 100g Filet królewski z indyka 50g^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	Ciasto drożdżowe 60g* (1,2,3)	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ filet z kurczaka duszony 110g w sosie wł 80ml (1,13)^ kompot z owoców mr. b/c 250g ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera z rodzynekami z olejem 120g* (2,13)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml ogórek zielony 100g Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) Kefir 150g(2) 1szt.	Nektarynka 1szt 130g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,7 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 suma cukrów prostych [g] 63,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 1 840,5
	Łatwo strawna Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Filet królewski z indyka 50g^ margaryna rama 10g 1szt bulka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml	Ciasto drożdżowe 60g* (1,2,3)	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ ziemniaki gotowane 200g kompot z owoców mr. b/c 250g sałatka z selera z jabłkiem z olejem 120g (13) filet z kurczaka duszony 110g w sosie wł 80ml (1,13)^	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bulka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) szpinak 10g pomidor 90g^ Kefir 150g(2) 1szt.	arbuz 150g* herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,7 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 341 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sód [mg] 2 133,2

2026-09-18 piątek	Podstawa Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) jabłko deserowe 1szt. 153g twaróg krajanka 25g (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.	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13) Jajko gotowane w sosie koperkowym 1 szt (1,2,3) kompot z owoców mr. b/c 250g ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 120g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 80g 3 kromki chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml pomidor 100g pasta rybna z twarogiem i nasionami słonecznika 60g (2,4) [^] Napój roślinny b/c 330ml*	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,3 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 108,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sód [mg] 1 513,9
	Łatwo strawna Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) twaróg krajanka 25g (2) [^] margaryna rama 10g 1szt bulka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250ml kakao bez cukru 250ml (2) jabłko deserowe 1szt. 153g	sok owocowy 100% 200ml. 1szt.	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13) Jajko gotowane w sosie koperkowym 1 szt (1,2,3) kompot z owoców mr. b/c 250g bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g ziemniaki gotowane 200g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bulka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250ml pomidor 100g pasta rybna z twarogiem i nasionami słonecznika 60g (2,4) [^] Napój roślinny b/c 330ml*	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,4 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 362,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 121,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 1 737,2
2026-09-19 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	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] ziemniaki gotowane 200g* kompot z owoców mr. b/c 250g surówka z ogórka kisz. z olejem 120g(11,13) wątróbka drobiowa duszona 110g z cebulką 50g (1) [^]	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 80g 3 kromki chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml ogórek zielony 100g Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13) Kefir 150g(2) 1szt.	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,2 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 87 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 2 690,2
	Łatwo strawna Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) Sałata 10g Szynka śniadaniowa 50g [^] margaryna rama 10g 1szt bulka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250ml pomidor 90g [^]	kisiel b/c 250g	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] kompot z owoców mr. b/c 250g ziemniaki gotowane 200g* buraczki gotowane z olejem 120g wątróbka drobiowa gotowana 110g [^]	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] 2 212,8 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 68,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sód [mg] 2 104,1
2026-09-20 niedziela	Podstawa Tommed	Platki 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 mroz. 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
	Łatwo strawna Tommed	Platki jęczmienne na mleku 350g (1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g margaryna rama 10g 1szt bulka 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 mroz. bez cukru 250g* brokuły gotowane z olejem 120 g bitka duszona z szynki wieprzowej 110g w sosie własnym 100g (1,13)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bulka 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] 2 394,6 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 316 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 64,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sód [mg] 2 585,3