

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-21 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	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 ananasem 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	śliwki 100g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,3 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 374,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 89,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sód [mg] 1 681,2
	Łatwo strawna 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 pomidor 90g^	Mus warzywno-owocowy 100g*	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (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	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 400,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 107,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sód [mg] 1 954,3
2026-09-22 wtorek	Podstawa Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) ogórek konserwowy 100g* Pasztecik 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)	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8) kotlet schabowy smażony 110g (1,3) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* surówka bułgarska 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^ pasta rybna z twarogiem 60g (2,4)^ margaryna rama 10g 2szt. jogurt naturalny 100g (2) 1szt	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,8 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 375,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 99,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 2 782,1
	Łatwo strawna 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)	ziemniaczana 400ml (1,2,8,13)^ filet z kurczaka duszony 110g w sosie wł 80ml (1,13)^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* marchew gotowana 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	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,6 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 388,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 89,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sód [mg] 2 409,5
2026-09-23 środa	Podstawa Tommed	Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) 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)	serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2)	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13) gulasz z serduszek drobiowych 120g (1)^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* Kasza gryczana gotowana 200 g surówka meksykańska 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 Połędwica Ani 50g (8)^ Napój roślinny b/c 330ml*	Nektarynka 1szt 130g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,4 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 100,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sód [mg] 2 220,3

2026-09-23 środa	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* Kasza jęczmienna 200g gotowana (1) buraczki gotowane z olejem 120g gulasz z serduszek drobiowych 120g (1)^	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml Poledwica Ani 50g (8)^ rukola 10g pomidor 90g^ Napój roślinny b/c 330ml*	Nektarynka 1szt 130g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,3 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 93,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sód [mg] 2 515,5
	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) ogórek zielony 100g Pasta z fasoli 60g margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	Wafle ryżowe 20g(9)	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13) filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane z olejem 120g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml rzodkiew biała z czarnuszką 100g^ twaróg krajanka 50g(2) Kefir 150g(2) 1szt.	gruszka 1 szt.150g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,2 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sód [mg] 2 340
2026-09-24 czwartek	Łatwo strawna Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Poledwica Ani 50g (8)^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml	Wafle ryżowe 20g(9)	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13) ziemniaki gotowane 200g Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* buraczki gotowane z olejem 120g filet z kurczaka duszony 110g w sosie wł 80ml (1,13)^	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml twaróg krajanka 50g(2) pomidor 90g^ Kefir 150g(2) 1szt. roszponka 10g	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,4 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sód [mg] 2 055,1
	Podstawa Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) 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) Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3)	Wafel skawa 20g.(1,2,6,7)	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^ Filet z miruny sma z. 110g (1,3,4,13,8) 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 jajeczna z nasionami słonecznika 60g (3,13,11)^ pomidorki koktajlowe 70g^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt	pomarańcza 1 szt. 150g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 810,5 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 377 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 113,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 2 599,4
2026-09-25 piątek	Łatwo strawna Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) jabłko deserowe 1szt. 153g serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml kakao bez cukru 250ml (2) Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3)	Wafel skawa 20g.(1,2,6,7)	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^ Filet z miruny 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) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml pasta jajeczna z nasionami słonecznika 60g (3,13,11)^ Sałata zielona 30 g pomidorki koktajlowe 70g^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 854,1 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 422,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 131,1 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sód [mg] 2 787,5

2026-09-26 sobota	Podstawa Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) rzodkiewka 100g sałceson drobiowy 50g (8,11,13) [^] margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	Biszkopty bez cukru 15g (1,3)	krupnik 400ml (1,8,13) [^] Bigos 300g* (1,8,11,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* brokuły gotowane z olejem 120 g bułka poznańska 1 szt 100g (1)	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] 2 310,1 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 311 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 3 441,6
	Łatwa strawa 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 [^]	Biszkopty bez cukru 15g (1,3)	krupnik 400ml (1,8,13) [^] Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13) brokuły gotowane z olejem 120 g 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] 2 029,1 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 50,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 2 375,5
2026-09-27 niedziela	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 czerwonej kapusty z olejem 120 g	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 [^] jogurt naturalny 100g (2) 1szt	mandarynka 1 szt. 80g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,3 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 76,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sód [mg] 2 996,9
	Łatwa strawa 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* buraczki gotowane z olejem 120g 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 [^] jogurt naturalny 100g (2) 1szt	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,6 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 81,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 2 688,5
2026-09-28 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) [^] Kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami 300 (1,13)* Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml* Sałata 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) [^] Kefir 150g(2) 1szt.	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 778,4 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 398 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 102,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sód [mg] 2 577

2026-09-28 poniedziałek	Łatwo strawna 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 bez cukru 250ml* (1,2)	Herbatniki be-be 14g (1,2,8)	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami 300g* (1,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 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^ Kefir 150g(2) 1szt.	brzoskwinia 1szt herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,5 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 384,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 98,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sód [mg] 2 766,4
2026-09-29 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	ciasto jogurtowe 100g* (1,2,3)	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* mizeria 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. jogurt naturalny 100g (2) 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 688,4 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 98,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sód [mg] 2 920,4
	Łatwo strawna Tommed	Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Szynka śniadaniowa 50g^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml	ciasto jogurtowe 100g* (1,2,3)	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) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml pasta rybna z twarogiem i nasionami słonecznika 60g (2,4)^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt pomidor 90g^ rukola 10g	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 384,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 104,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 2 192,8
2026-09-30 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 bez cukru 250ml* (1,2)	sok pomidorowy 200ml 1szt	barszcz ukraiński 400ml (1,2,8,13)^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml* surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 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 Polędwica Ani 50g (8)^ Kefir 150g(2) 1szt.	śliwki 100g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,5 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 89,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sód [mg] 2 285,3
	Łatwo strawna Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) szpinak 10g Filet królewski z indyka 50g^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml Kawa zbożowa bez cukru 250ml* (1,2) pomidor 90g^	sok pomidorowy 200ml 1szt	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13) makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml* Salata zielona z sosem winegret 120g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml Polędwica Ani 50g (8)^ pomidor 100g Kefir 150g(2) 1szt.	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,5 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 79,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sód [mg] 2 403,1