

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-10-01 czwartek	Podstawa Tommed	herbata bez cukru 250g Kasza kukurydziana na mleku 350g (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)	Wafel Grzesiek w czekoladzie 1 szt.	koperkowa z ziemniakami 400g(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 250g Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) rzodkiew biała z czarnuszką 100g^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt	mandarynka 1 szt. 80g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,5 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 79 Weglowodany ogółem [g] 321,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 2 541,7
	Latwo strawna Tommed	herbata bez cukru 250g Kasza kukurydziana na mleku 350g (2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g twarożek 50g(2)^ margaryna rama 10g 1szt bulka wrocławska 70g (1)^	Wafel Grzesiek w czekoladzie 1 szt.	koperkowa z ziemniakami 400g(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) bulka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250g Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) Salata 10g jogurt naturalny 100g (2) 1szt pomidor 90g^	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 560,7 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 67,7 Weglowodany ogółem [g] 376,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 92,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sód [mg] 2 176,5
2026-10-02 piątek	Podstawa Tommed	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) herbata bez cukru 250g	Biszkopty bez cukru 30g (1,3)	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 250g pasta jajeczna z nasionami słonecznika 60g (3,13,11)^ rzodkiewka 100g Kefir 150g(2) 1szt.	gruszka 1 szt.150g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 716,1 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 91,9 Weglowodany ogółem [g] 366,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 108,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sód [mg] 2 060,7
	Latwo strawna Tommed	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 bulka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250g	Biszkopty bez cukru 30g (1,3)	pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13)^ ziemniaki gotowane 200g Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* kukinia gotowana z olejem 120g Filet z miruny parowany 110g (4,13) Sos koperkowy 100g (1)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bulka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250g pasta jajeczna z nasionami słonecznika 60g (3,13,11)^ pomidor 100g Kefir 150g(2) 1szt.	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,9 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 86,9 Weglowodany ogółem [g] 362,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 90,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 2 214,4
2026-10-03 sobota	Podstawa Tommed	herbata bez cukru 250g Ryz na mleku 350 ml^(2) kajzerka 50g (1) ogórek zielony 100g Poledwica Ani 50g (8)^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1)	Wafle ryżowe 20g(9)	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 żołądków gotowanych 120g (1,13) Kasza gryczana gotowana 200 g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250g Pasta z fasoli 60g Salata zielona 30 g pomidorki koktajlowe 70g^ Napój roślinny b/c 330ml^	pomarańcza 1 szt. 150g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,4 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 60,6 Weglowodany ogółem [g] 336,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 70,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sód [mg] 1 717,6
	Latwo strawna Tommed	herbata bez cukru 250g Ryz na mleku 350 ml^(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Poledwica Ani 50g (8)^ margaryna rama 10g 1szt bulka wrocławska 70g (1)^	Wafle ryżowe 20g(9)	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 żołądków gotowanych 120g (1,13)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bulka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250g twarożek z koperkiem i czarnuszką 60g (2)^ Salata zielona 30 g pomidorki koktajlowe 70g^ Napój roślinny b/c 330ml^	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,8 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 66,1 Weglowodany ogółem [g] 362 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 suma cukrów prostych [g] 93,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sód [mg] 2 038,1
2026-10-04 niedziela	Podstawa Tommed	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 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) musztarda 20g(11)^ herbata bez cukru 250g	sok owocowy 100% 200ml. 1szt.	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 250g Paprykarz 60g(4,8) ogórek konserwowy 100g* Kefir 150g(2) 1szt.	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,3 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 86 Weglowodany ogółem [g] 284,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 75,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 3 167,6
	Latwo strawna Tommed	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 bulka wrocławska 70g (1)^ Ketchup 1szt (1,13) herbata bez cukru 250g	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 1szt 200g Sos jarzynowy 100g* (1,2,13)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bulka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250g 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 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,4 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 91,5 Weglowodany ogółem [g] 303,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sód [mg] 2 573,1

2026-10-05 poniedziałek	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350g (2) kajzerka 50g (1) papryka św.100g salceson drobiowy 50g (8,11,13) ^A margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250g	sok pomidorowy 200ml 1szt	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13) ^A kopytka 250g (1,2,3) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g [*] surówka bulgarska z olejem 120g (3,11,13) Sos pieczarkowy 100 ml (1,2)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250g Szynka śniadaniowa 50g ^A ogórek zielony 100g jogurt naturalny 100g (2) 1szt	mandarynka 1 szt. 80g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 502 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 364,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 71,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 2 404,9
	Łatwo strawna Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350g (2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) margaryna rama 10g 1szt bulka wrocławska 70g (1) ^A herbata bez cukru 250g pomidor 90g ^A	sok pomidorowy 200ml 1szt	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A kopytka 250g (1,2,3) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g [*] Salata zielona z sosem winegret 120g sos szpinakowy 100ml (1,2)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bulka wrocławska 100g (1) ^A herbata bez cukru 250g Szynka śniadaniowa 50g ^A pomidor 100g jogurt naturalny 100g (2) 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,3 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 390,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 90,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 2 270,8
2026-10-06 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 250g	Herbatniki be-be 14g (1,2,8)	krupnik 400ml (1,8,13) ^A Bitka wieprzowa duszona 110g w sosie wł. (1,13) 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 250g rzodkiewka 100g Poledwica Ani 50g (8) ^A Kefir 150g(2) 1szt.	gruszka 1 szt. 150g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 674,4 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 379,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 100,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sód [mg] 2 053
	Łatwo strawna Tommed	Ryż na mleku 350 ml ⁽²⁾ kajzerka 50g (1) pomidor 100g twarożek 50g(2) ^A margaryna rama 10g 1szt bulka wrocławska 70g (1) ^A herbata bez cukru 250g	Herbatniki be-be 14g (1,2,8)	Krupnik 350ml(1,8,13) Bitka wieprzowa duszona 110g w sosie wł. (1,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g [*] marchew gotowana z olejem 120g ^A ziemniaki gotowane 200g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bulka wrocławska 100g (1) ^A herbata bez cukru 250g Poledwica Ani 50g (8) ^A szpinak 10g pomidor 90g ^A Kefir 150g(2) 1szt.	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 718,4 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 389,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 85,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 2 392,1
2026-10-07 środa	Podstawa Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) Salata zielona 30 g Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250g pomidorki koktajlowe 70g ^A	serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2)	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A leczko z kielbasą 200g ^A (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 250g papryka św.100g ser żółty 50g(2) ^A jogurt naturalny 100g (2) 1szt	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,3 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 75,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 2 374,7
	Łatwo strawna Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) Salata zielona 30 g Szynka śniadaniowa 50g ^A margaryna rama 10g 1szt bulka wrocławska 70g (1) ^A herbata bez cukru 250g pomidorki koktajlowe 70g ^A	serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2)	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A Potrawka drobiowa 120g* (1,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g [*] cukinia gotowana z olejem 120g Ryż biały gotowany 200g [*]	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bulka wrocławska 100g (1) ^A herbata bez cukru 250g Twarożek z koperkiem 60g (2) pomidor 100g jogurt naturalny 100g (2) 1szt	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 470,2 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 337,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 72,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sód [mg] 2 122,1
2026-10-08 czwartek	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350g (2) kajzerka 50g (1) szynka konserwowa 50g (8) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250g	Wafel skawa 20g.(1,2,6,7)	ogórkowa z ziem. 400ml (1,2,8,13) ^A filet z kurczaka panierowany smażony 110g (1,3,13) ^A Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g [*] Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g ziemniaki gotowane 200g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250g pomidor 90g ^A Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13) Kefir 150g(2) 1szt. rukola 10g	śliwki 100g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,2 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 2 749,4
	Łatwo strawna Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350g (2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g szynka konserwowa 50g (8) margaryna rama 10g 1szt bulka wrocławska 70g (1) ^A herbata bez cukru 250g	Wafel skawa 20g.(1,2,6,7)	ziemniaczana 400ml (1,2,8,13) ^A filet z kurczaka gotowany 110g Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g [*] Salata zielona z sosem winegret 120g ziemniaki gotowane 200g [*] sos dyniowy 100ml (1,2)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bulka wrocławska 100g (1) ^A herbata bez cukru 250g Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) pomidor 90g ^A Kefir 150g(2) 1szt. rukola 10g	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,4 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 56,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sód [mg] 2 405,6
2026-10-09 piątek	Podstawa Tommed	Ryż na mleku 350 ml ⁽²⁾ jabłko deserowe 1szt. 153g twaróg krajanka 25g (2) ^A margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250g miód 1 szt.(25g)	mus warzywno-owocowy 100g	barszcz ukraiński 400ml (1,2,8,13) ^A jajko gotowane na twardo w sosie chrzanowym 1szt. (1,2,3) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g [*] ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 120g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250g ogórek zielony 100g pasta rybna z twarogiem 60g (2,4) ^A jogurt naturalny 100g (2) 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,4 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 385,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 140,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sód [mg] 1 457,3

2026-10-09 piątek	Łatwo strawna Tommed	Ryż na mleku 350 ml ⁽²⁾ jabłko deserowe 1szt. 153g twardóg krajanka 25g (2) [^] margaryna rama 10g 1szt bulka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250g miód 1 szt.(25g)	mus warzywno-owocowy 100g	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13) 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 Sos pietruszkowy 100g (1)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bulka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250g pasta rybna z twarogiem 60g (2,4) [^] pomidor 100g jogurt naturalny 100g (2) 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,1 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 368,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 127,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 1 740
2026-10-10 sobota	Podstawa Tommed	Platki owsiane na mleku 350 ml ^(1,2) kajzerka 50g (1) papryka kons. 100g(11) Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250g	Wafle ryżowe 20g(9)	Jarzynowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,8,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g [*] gulasz drobiowy 120g (1,13) [^] ziemniaki gotowane 200g 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 250g rzodkiew biała z czarnuszką 100g [^] Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) Kefir 150g(2) 1szt.	pomarańcza 1 szt. 150g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,3 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 1 677
	Łatwo strawna Tommed	Platki owsiane na mleku 350 ml ^(1,2) kajzerka 50g (1) rukola 10g Szynka śniadaniowa 50g [^] margaryna rama 10g 1szt bulka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250g pomidor 90g [^]	Wafle ryżowe 20g(9)	Jarzynowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,8,13) gulasz drobiowy 120g (1,13) [^] Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g [*] buraczki gotowane z olejem 120g ziemniaki gotowane 200g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bulka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250g twarożek 50g(2) [^] pomidor 100g Kefir 150g(2) 1szt.	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,5 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 58,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 1 983,9