

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-21 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 250g	serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2)	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13) Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* ziemniaki gotowane 200g* surówka meksykańska z olejem 120g (3,11,13) Sos koperkowy 100g (1)	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)^ mleko w kartoniku 200ml (2) 1 szt	śliwki 150g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 80,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sód [mg] 2 562
	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 250g	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* buraczki gotowane z olejem 120g Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13) Sos koperkowy 100g (1)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250g Poledwica Ani 50g (8)^ rukola 10g pomidor 90g^ mleko w kartoniku 200ml (2) 1 szt	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,4 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 72,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sód [mg] 2 853,4
2026-10-22 czwartek	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350g (2) kajzerka 50g (1) ogórek zielony 100g Poledwica Ani 50g (8)^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250g	galaretka 200g^	krupnik 400ml (1,8,13)^ filet z kurczaka duszony 110g w sosie wł. 80g (1,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* ziemniaki gotowane 200g Sałatka z buraczków z oliwą 120 g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250g rzodkiew biała z czarnuszką 100g^ twaróg krajanka 50g(2) Kefir 150g(2) 1szt.	gruszka 1 szt.150g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,7 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 63,5 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sód [mg] 1 819
	Łatwo strawna Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350g (2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Poledwica Ani 50g (8)^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250g	galaretka 200g^	krupnik 400ml (1,8,13)^ ziemniaki gotowane 200g Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* cukinia gotowana 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 250g twaróg krajanka 50g(2) pomidor 90g^ Kefir 150g(2) 1szt. roszponka 10g	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,1 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sód [mg] 1 986,8
2026-10-23 piątek	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 250g Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3)	Wafel skawa 20g.(1,2,6,7)	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^ Potrawka z ryby 150g (1,4,13) 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 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 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 108,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 3 559

2026-10-23 piątek	Łatwostrawna 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 250g Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3)	Wafel skawa 20g.(1,2,6,7)	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13) [^] Potrawka z ryby 150g (1,4,13) 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 250g 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 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 686,3 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 414,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 126 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 3 833,8
	Podstawa Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) rzodkiewka 100g salceson drobiowy 50g (8,11,13) [^] margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250g	Biszkopty bez cukru 15g (1,3)	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13) gulasz po cygańsku 150g (1,11,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* brokuły gotowane z olejem 120 g Kasza gryczana gotowana 200 g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250g papryka kons. 100g(11) Ser topiony 50g* (2) Kefir 150g(2) 1szt.	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,5 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 47,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 2 519,3
2026-10-24 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 250g pomidor 90g [^]	Biszkopty bez cukru 15g (1,3)	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* gulasz z indyka 120g (1,13) brokuły gotowane z olejem 120 g Kasza jęczmienna 200g gotowana (1)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250g twarożek z koperkiem i czarnuszką 60g (2) [^] pomidor 100g Kefir 150g(2) 1szt.	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 50,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sód [mg] 1 925,4
	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) nasiona słonecznika 5g herbata bez cukru 250ml*	sok owocowy 100% 200ml. 1szt.	szpinakowa z ryżem 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* Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g	herbata bez cukru 250g margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) ogórek kiszony 100g Filet królewski z indyka 50g [^] jogurt naturalny 100g (2) 1szt	mandarynka 1 szt. 80g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,2 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 63,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 3 624,1
2026-10-25 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) [^] Ketchup 1szt (1,13) herbata bez cukru 250ml*	sok owocowy 100% 200ml. 1szt.	szpinakowa z ryżem 400ml (1,2,8,13) [^] ziemniaki gotowane 200g* Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* buraczki gotowane z olejem 120g bitka schabowa duszona 110g w sosie własnym 100g (1,13) [^]	herbata bez cukru 250g margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1) [^] Filet królewski z indyka 50g [^] Sałata zielona 30 g pomidorki koktajlowe 70g [^] jogurt naturalny 100g (2) 1szt	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,5 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 67,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sód [mg] 3 296,4

2026-10-26 poniedziałek	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350g (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 250g	jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] Łazanki z kapustą kisz. i mięsem.300g*(1,3,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml* Sałata zielona z sosem winegret 120g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250g pomidor 100g pasta z sera białego i brokuła 60g (2) [^] Kefir 150g(2) 1szt.	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 2 690,9
	Łatwo strawna Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350g (2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g szynka konserwowa 50g (8) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250g	jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13) [^] Makaron gotowany z sosem mięsno-pomidor.350g (1) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml* Sałata zielona z sosem winegret 120g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250g pasta z sera białego i brokuła 60g (2) [^] roszponka 10g pomidor 90g [^] Kefir 150g(2) 1szt.	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,3 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sód [mg] 2 330,2
2026-10-27 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 250g	ciasto jogurtowe 100g* (1,2,3)	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) [^] udko pieczone 1 por [^] 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 250g rzodkiewka 100g Paprykarz 60g(4,8) margaryna rama 10g 2szt. mleko w kartoniku 200ml (2) 1 szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,5 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 100 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 2 949,2
	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 250g	ciasto jogurtowe 100g* (1,2,3)	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) [^] udko gotowane 1 por [^] Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* ziemniaki gotowane 200g* sałatka z selera z jabłkiem z olejem 120g (13) Sos jarzynowy 100g* (1,2,13)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250g pasta rybna z twarogiem i nasionami słonecznika 60g (2,4) [^] mleko w kartoniku 200ml (2) 1 szt pomidor 90g [^] rukola 10g	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 563,2 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 365,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 107,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 2 240,8
2026-10-28 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 250g	mleko w kartoniku 200ml (2) 1 szt	barszcz ukraiński 400ml (1,2,8,13) [^] Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml* surówka z marchewki z ananasem i nasionami słonecznika 120g [^] ryż z jabłkami 300g [^]	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250g ogórek zielony 100g Połędwica Ani 50g (8) [^] Kefir 150g(2) 1szt.	śliwki 100g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,3 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 372,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 82,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sód [mg] 1 902,4

2026-10-28 środa	Łatwostrawna 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 250g pomidor 90g [^]	mleko w kartoniku 200ml (2) 1 szt	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13) ryż z jabłkami 300g [^] Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml [*] Sałata zielona z sosem winegret 120g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250g Poledwica Ani 50g (8) [^] pomidor 100g Kefir 150g(2) 1szt.	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,5 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 358 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 75,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sód [mg] 2 006,6
	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.	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] kotlet schabowy smażony 110g (1,3) ziemniaki gotowane 200g Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g [*] 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 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] 2 286,7 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 72,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 2 513
2026-10-29 czwartek	Łatwostrawna Tommed	herbata bez cukru 250g Kasza kukurydziana na mleku 350g (2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g twaróg 50g(2) [^] margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1) [^]	Wafel Grzesiek w czekoladzie 1 szt.	brokułowa z ziemniakami 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 250g Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) Sałata 10g jogurt naturalny 100g (2) 1szt pomidor 90g [^]	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 493,2 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 365,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 93,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sód [mg] 2 183,1
	Podstawa Tommed	Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2) kajzerka 50g (1) jabłko deserowe 1szt. 153g twaróg krajanka 25g (2) [^] margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250g miód 1 szt.(25g)	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 [^] jajko gotowane na twardo w sosie chrzanowym 1szt. (1,2,3)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250g pasta rybna z twarogiem i nasionami słonecznika 60g (2,4) [^] rzodkiewka 100g Kefir 150g(2) 1szt.	gruszka 1 szt.150g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,8 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 364 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 105,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sód [mg] 1 867,9
2026-10-30 piątek	Łatwostrawna Tommed	Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2) kajzerka 50g (1) jabłko deserowe 1szt. 153g twaróg krajanka 25g (2) [^] margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250g miód 1 szt.(25g)	Biszkopty bez cukru 30g (1,3)	pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13) [^] ziemniaki gotowane 200g Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g [*] cukinia gotowana z olejem 120g Jajko gotowane na twardo w sosie koperkowym 1 szt (1,2,3)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250g pasta rybna z twarogiem i nasionami słonecznika 60g (2,4) [^] pomidor 100g Kefir 150g(2) 1szt.	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,4 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 367 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 86,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 2 113,3

2026-10-31 sobota	Podstawa Tommed	herbata bez cukru 250g Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) ogórek zielony 100g Polędwica Ani 50g (8)^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1)	sok pomidorowy 200ml 1szt	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 żółtek 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 Sałata zielona 30 g pomidorki koktajlowe 70g^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt	pomarańcza 1 szt. 150g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,9 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 69,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sód [mg] 2 064,2
	Łatwostrawna Tommed	herbata bez cukru 250g Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Polędwica Ani 50g (8)^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^	sok pomidorowy 200ml 1szt	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 żółtek gotowanych 120g (1,13)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250g twarożek z koperkiem i czarnuszką 60g (2)^ Sałata zielona 30 g pomidorki koktajlowe 70g^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,3 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 93,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sód [mg] 2 384,7