

		1	3	5
		Śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-08-11 wtorek	Podstawa Tommed	kajzerka 50g (1) pomidor 100g Ser topiony 50g* (2) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8) filet z kurczaka panierowany smażony 110g (1,3,13)^ 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 250ml rzodkiewka 100g Paprykarz 60g(4,8)
	Łatwo strawna Tommed	kajzerka 50g (1) pomidor 100g szynka konserwowa 50g (8) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml	brokułowa z ziemniakami 400ml (13)^ filet z kurczaka gotowany 110g Kompot z owoców mroż. 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 pasta rybna z twarogiem i nasionami słonecznika 60g (2,4)^ szpinak 10g pomidor 90g^
2026-08-12 środa	Podstawa Tommed	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 pomidorki koktajlowe 70g^ miód 1 szt.(25g)	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ Pyzy z mięsem 300g (1,3,13)^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* Surówka porowa 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)
	Łatwo strawna Tommed	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)^ Pyzy z mięsem 300g (1,3,13)^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* brokuły gotowane z olejem 120 g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml Szynka śniadaniowa 50g^ pomidor 100g
2026-08-13 czwartek	Podstawa Tommed	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)^ Makaron razowy gotowany z serem b/c 300g (1,2)^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* Salata zielona z sosem winegret 120g*	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) rukola 10g
	Łatwo strawna Tommed	kajzerka 50g (1) pomidor 100g szynka konserwowa 50g (8) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^ makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* Salata zielona z sosem winegret 120g*	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^ rukola 10g
2026-08-14 piątek	Podstawa Tommed	Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3) jablko 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	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13) filet z dorsza smażony 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)^
	Łatwo strawna Tommed	Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3) jablko deserowe 1szt. 153g serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13) filet z dorsza parowany 110g (4,13)^ Sos pietruszkowy 100g (1) 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 250ml pasta jajeczna z nasionami słonecznika 60g (3,13,11)^ pomidor 100g
2026-08-15 sobota	Podstawa Tommed	kajzerka 50g (1) papryka kons. 100g(11) Pasta z fasoli 60g margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	krupnik 400ml (1,8,13)^ surówka meksykańska z olejem 120g (3,11,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* gulasz drobiowy 120g (1,13)^ ziemniaki gotowane 200g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml rzodkiew biała z czarnuszką 100g^ Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) Kefir 150g(2) 1szt.

2026-08-15 sobota	Łatwo strawna Tommed	kajzerka 50g (1) rukola 10g Szyńka śniadaniowa 50g [^] margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250ml pomidor 90g [^]	krupnik 400ml (1,8,13) [^] 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) bułka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250ml twarożek 50g(2) [^] pomidor 100g
	Podstawa Tommed	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 250ml* (1,2) nasiona słonecznika 5g	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 Sałata zielona 30 g Połędwica Ani 50g (8) [^] pomidorki koktajlowe 70g [^]
2026-08-16 niedziela	Łatwo strawna Tommed	kajzerka 50g (1) pomidor 100g Parówka gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250ml Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2) Ketchup 1szt (1,13)	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) bułka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250ml Połędwica Ani 50g (8) [^] Sałata zielona 30 g pomidorki koktajlowe 70g [^]
	Podstawa Tommed	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	pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13) [^] Sałata zielona z sosem winegret 120g Kaszotto 300g* (1,13) kompot z owoców mr. b/c 250g Sos koperkowy 100g (1)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml rzodkiewka 100g pasta rybna z twarogiem i nasionami słonecznika 60g (2,4) [^]
2026-08-17 poniedziałek	Łatwo strawna Tommed	kajzerka 50g (1) pomidor 100g szynka konserwowa 50g (8) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250ml	pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13) [^] kasztotto z mięsem drobiowym i warzywami dieta 300g* (1,13) kompot z owoców mr. b/c 250g Sałata zielona z sosem winegret 120g Sos koperkowy 100g (1)	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) [^] pomidor 90g [^] rukola 10g
	Podstawa Tommed	kajzerka 50g (1) pomidor 100g ser żółty 50g(2) [^] margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13) bitka duszona z szynki wieprzowej 110g (13) kompot z owoców mr. b/c 250g ziemniaki gotowane 200g [*] Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g 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 papryka kons. 100g(11) Szyńka śniadaniowa 50g [^]
2026-08-18 wtorek	Łatwo strawna Tommed	kajzerka 50g (1) pomidor 100g Twarożek z koperkiem 60g (2) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13) ziemniaki gotowane 200g [*] 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) bułka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250ml Szyńka śniadaniowa 50g [^] pomidor 90g [^] Sałata 10g
	Podstawa Tommed	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	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] leczo z kielbasą 300g (1,8,11,13) kompot z owoców mr. b/c 250g surówka bułgarska z olejem 120g (3,11,13) ryż brązowy gotowany 200g	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
2026-08-19 środa	Łatwo strawna Tommed	kajzerka 50g (1) roszponka 10g Filet królewski z indyka 50g [^] margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250ml pomidor 90g [^]	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] kompot z owoców mr. b/c 250g buraczki gotowane z olejem 120g (2) makaron gotowany ze szpinakiem i miesem drob. 350g (1,2,3)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250ml Połędwica Ani 50g (8) [^] pomidor 100g

2026-08-20 czwartek	Podstawa Tommed	kajzerka 50g (1) rzodkiewka 100g twarożek z koperkiem i czarnuszką 60g (2)^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	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 rodzynkami 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)
	Łatwo strawna Tommed	kajzerka 50g (1) pomidor 100g twarożek z koperkiem i czarnuszką 60g (2)^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml	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) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) szpinak 10g pomidor 90g^ Kefir 150g(2) 1szt.