

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-09-28 poniedziałek	D01 podstawowa Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (2) 30 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) kasza gryczana 200 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) gulasz cygański z mięsem wieprz. pieczarkami i warzywami (marchewka, seler, pietruszka, ogórek kiszony) 150 g (SELER, GORCZYCA) Surówka wielowarzywna z dod. oleju rzepakowego (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, cebula) 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka złociста (drobiowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 328,4 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 632,1
	D02 łatwastrawna Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) dżemik 25 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 400 ml (SELER) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami (marchew, pietruszka, seler) 150 g (SELER) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka złociста (drobiowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 547,1 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 401,9 Sól [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 517,9
	D03 cukrzycowa Tom	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 400 ml (SELER) kasza gryczana 200 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) potrawka z mięsa łopatki z warzywami (marchew, pietruszka, seler) 150 g (SELER) Surówka wielowarzywna z dod. oleju rzepakowego (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, cebula) 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 10 g (MLEKO)	szynka złociста (drobiowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 349,6 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Sól [g] 7,8 suma cukrów prostych [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 3 251,3
	D05 wątrobowa Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) dżemik 25 g pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 400 ml (SELER) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami (marchew, pietruszka, seler) 150 g (SELER) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka złociста (drobiowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) mus jabłkowy 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 653,1 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 424,7 Sól [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 516

2026-09-29 wtorek	D01 podstawowa Tom	kukurydzianka na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem pieczarkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Surówka z czerwonej kapusty z dod. oleju rzep. 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	gruszka 1szt 150 g	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 2 212,5
	D02 łatwostrawna Tom	kukurydzianka na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane (marchew, pietruszka, seler) 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 461,2 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 383,5 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2 253,3
	D03 cukrzycowa Tom	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) rzodkiewka 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Surówka z czerwonej kapusty z dod. oleju rzep. 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 969 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2 423,8
	D05 wąrobowa Tom	kukurydzianka na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) marmolada owocowa 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane (marchew, pietruszka, seler) 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 548,7 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 408,4 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 49,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 338,6

2026-09-30 środa	D01 podstawowa Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (MLEKO) pieczeń rzymska 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	kielbasa podwawelska 70 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 816,9 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 133,6 Węglowodany ogółem [g] 319 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 292,8
	D02 łatwostrawna Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (MLEKO) szynka poledwicowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron świderek 200 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	szynka bartenika (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 668,8 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 409,3 Sól [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 564
	D03 cukrzycowa Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g napój owocowy malinowy 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	szynka bartenika (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 168,8 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 219,5 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 302,7
	D05 wątrobowa Tom	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron świderek 200 g (GLUTEN, JAJA) sztuka mięsa wieprzowego gotowana z sosem dietetycznym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	Szynka bartenika (drobiowo - wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 452,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 389,8 Sól [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 2 937,2

2026-10-01 czwartek	D01 podstawowa Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) marmolada owocowa 30 g połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g surówka z marchewki 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy z dod. oleju rzepakowego 100 g (GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 092 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 2 025,5
	D02 łatwostrawna Tom	plátky owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) marmolada owocowa 30 g połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana z groszkiem z dod. oleju rzepakowego 150 g (GLUTEN, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy z dod. oleju rzepakowego 100 g (GORCZYCA) pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 478,9 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 363,1 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 066,2
	D03 cukrzycowa Tom	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+30g+5g) 60 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy z dod. oleju rzepakowego 100 g (GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 326,3 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 539,5
	D05 wątrobowa Tom	plátky owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) marmolada owocowa 30 g połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana z groszkiem z dod. oleju rzepakowego 150 g (GLUTEN, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy z dod. oleju rzepakowego 100 g (GORCZYCA) pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 478,9 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 363,1 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 066,2

2026-10-02 piątek	D01 podstawowa Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) twaróg 50 g (MLEKO) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	ciastka zbożowe z morelą bez dodatku cukrów 50 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) surówka żydowska z dod. oleju rzepakowego (kapusta biała, marchew, cebula, kukurydza konserwowa, papryka konserwowa) 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (MLEKO)	ser topiony (2) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 306 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Sól [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 10,6 Łonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 743,8
	D02 łatwostrawna Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	ciastka zbożowe z morelą bez dodatku cukrów 50 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 235,5 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 11 Łonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 2 362,6
	D03 cukrzycowa Tom	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	ciastka zbożowe z morelą bez dodatku cukrów 50 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) surówka żydowska z dod. oleju rzepakowego (kapusta biała, marchew, cebula, kukurydza konserwowa, papryka konserwowa) 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 951,6 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 240,3 Sól [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 10,5 Łonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 853,6
	D05 wątrobowa Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) mus jabłkowy 80 g	ciastka zbożowe z morelą bez dodatku cukrów 50 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 220,9 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 22,5 Łonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2 358

2026-10-03 sobota	D01 podstawowa Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser żółty (2) 50 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 30 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) salata liść (20g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Banan 1 szt 150 g	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN) klops gotowany na parze z sosem pieczeniowym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) surówka z buraczków z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 532,9 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 362,8 Sól [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 3 066,3
	D02 latwostrawna Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) marmolada owocowa 30 g salata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Banan 1 szt 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN) klops z miesa mieszanego gotowany na parze z sosem potrawkowym 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 542,1 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 413,3 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 46,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2 391,9
	D03 cukrzycowa Tom	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) salata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN) klops z miesa mieszanego gotowany na parze z sosem potrawkowym 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) surówka z buraczków z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 299,4 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Sól [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 3 169,3
	D05 wątrobowa Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) marmolada owocowa 30 g salata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Banan 1 szt 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN) klops z miesa mieszanego gotowany na parze z sosem potrawkowym 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 542,1 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 413,3 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 46,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2 391,9

2026-10-04 niedziela	D01 podstawowa Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLEKO) udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z białej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 022,9 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 243,5 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 1 873,3
	D02 latwostrawna Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 305,8 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 190,8
	D03 cukrzycowa Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLEKO) udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z białej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 987,3 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 229,1 Sól [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 1 580,6
	D05 wątrobowa Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) marmolada owocowa 30 g pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 358,3 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2 009,5

2026-10-05 poniedziałek	D01 podstawowa Tom	platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0,5 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) mus jabłkowy 30 g	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza gryczana 200 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) gulasz wieprzowy (1) (mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 150 g (GLUTEN) surówka z ogórków zielonych z koperkiem z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	szynka połowdicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 100 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 592,7 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Sól [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Sód [mg] 2 709,9
	D02 łatwastrawna Tom	platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0,5 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) mus jabłkowy 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	szynka połowdicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 100 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 741,9 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 372,1 Sól [g] 7 suma cukrów prostych [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 2 831,5
	D03 cukrzycowa Tom	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser topiony (1) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	serek wiejski 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) kasza gryczana 200 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SELER) surówka z ogórków zielonych z koperkiem z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	szynka połowdicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 100 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 095,6 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 237,9 Sól [g] 7,6 suma cukrów prostych [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Sód [mg] 3 022,8
	D05 wątrobowa Tom	platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) marmolada owocowa 50 g kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0,5 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) mus jabłkowy 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	szynka połowdicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) Jabłko parzone 120 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 627,7 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 383,9 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 2 352,3

2026-10-06 wtorek	D01 podstawowa Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet z kalafiora pieczony 100 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 150 g	połedwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy z dod. oleju rzepakowego 100 g (GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 397,1 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 338,1 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 1 946
	D02 łatwastrawna Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa wieprzowego gotowana z sosem ziołowym 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 150 g	połedwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy z dod. oleju rzepakowego 100 g (GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 468,9 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 383 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2 445,7
	D03 cukrzycowa Tom	ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLEKO) sztuka mięsa wieprzowego gotowana z sosem ziołowym 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 200 g	połedwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy z dod. oleju rzepakowego 100 g (GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 149,6 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 241,7 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 42,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 158
	D05 wąrobowa Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa wieprzowego gotowana z sosem ziołowym 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 150 g	połedwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko parzone 120 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 392,6 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 380,9 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 54,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2 355,4

2026-10-07 środa	D01 podstawowa Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) szynka złociста 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) marmolada owocowa 30 g papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) kasza pęczak 200 g (GLUTEN) schab gotowany z sosem ciemnym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) kapusta gotowana z koperkiem 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 186 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 2 318,1
	D02 latwostrawna Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) szynka złociста 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane (marchew, pietruszka, seler) 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 226,5 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 360,1 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 2 378,2
	D03 cukrzycowa Tom	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka złociста 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) kasza pęczak 200 g (GLUTEN) schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z białej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 909,6 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 225 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2 263,2
	D05 wątrobowa Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) szynka złociста (drobiowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) marmolada owocowa 30 g pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) jarzynka gotowana 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mus jabłkowy 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 522,7 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 387,7 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 2 406

2026-10-08 czwartek	D01 podstawowa Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser topiony (1) 50 g (MLEKO) szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	baton musli 20 g	zupa z soczewicy z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) ryż brązowy 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	twarożek z koperkiem 70 g (MLEKO) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 597,1 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 1 990,8
	D02 łatwastrawna Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	baton musli 20 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	twarożek z koperkiem 70 g (MLEKO) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 352,1 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 367,8 Sól [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 1 495,1
	D03 cukrzycowa Tom	ser topiony (1) 50 g (MLEKO) szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) ryż brązowy 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	twarożek z koperkiem 70 g (MLEKO) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 005,9 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 262,9 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 1 871,5
	D05 wątrobowa Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) marmolada owocowa 30 g pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	baton musli 20 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata liść (10g) 1 Por Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 350,9 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 1 893,1

2026-10-09 piątek	D01 podstawowa Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	hummus 50 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) szynka poledwicowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 919,3 Białko ogółem [g] 65,7 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 47,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 2 283,5
	D02 latwostrawna Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 283,7 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 400,3 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 47,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 2 358,6
	D03 cukrzycowa Tom	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z dod. olejem rzepakowym 200 g	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 821 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 267,7 Sól [g] 7,2 suma cukrów prostych [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2 884,4
	D05 wątrobowa Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (SELER) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 218,2 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 385 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 45,7 Błonnik pokarmowy [g] 16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 2 332,5

2026-10-10 sobota	D01 podstawowa Tom	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	baton granola owsiany z czekoladą 40 g	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) kasza pęczak 200 g (GLUTEN) kapusta gotowana z mięsem 300 g (SELER) napój owocowy malinowy 250 ml	chałka z dżemem (30g+25g) 60 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z ogórka zielonego i koperku z dod. oleju rzepakowego 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 578,5 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 118,1 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Sód [mg] 2 353,6
	D02 łatwastrawna Tom	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	baton granola owsiany z czekoladą 40 g	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN) klops z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) buraczki gotowanee 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	chałka z dżemem (30g+25g) 60 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 628,2 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 2 399,3
	D03 cukrzycowa Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza pęczak 200 g (GLUTEN) klops z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Surówka z buraczków z dod. oleju rzep. 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z ogórka zielonego i koperku z dod. oleju rzepakowego 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 213,6 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 269,6 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 430,8
	D05 wątrobowa Tom	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (MLEKO) pomidor sparzony 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	baton granola owsiany z czekoladą 40 g	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN) klops z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) buraczki gotowanee 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	chałka z dżemem (30g+25g) 60 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 628,2 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 2 399,3

2026-10-11 niedziela	D01 podstawowa Tom	ser żółty (2) 25 g (MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka złocista (drobiowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2)	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka po bretońsku z kielbasą cienką (wieprzowa) 300 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) jabłko 120 g napój owocowy malinowy 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni z dod. oleju rzepakowego 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 354,5 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Sól [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 3 041,8
	D02 łatwostrawna Tom	szynka złocista (drobiowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) ser żółty (2) 25 g (MLEKO)	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana z groszkiem z dod. oleju rzepakowego 150 g (GLUTEN, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni z dod. oleju rzepakowego 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 666,6 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 2 451,1
	D03 cukrzycowa Tom	szynka złocista (drobiowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml ser żółty (2) 25 g (MLEKO)	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt pomarańcza 1/2 szt. 100 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLEKO) udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z czerwonej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni z dod. oleju rzepakowego 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 985,1 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 233,5 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 2 128,4
	D05 wątrobowa Tom	szynka złocista (drobiowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) ser żółty (2) 25 g (MLEKO)	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana z groszkiem z dod. oleju rzepakowego 150 g (GLUTEN, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni z dod. oleju rzepakowego 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 666,6 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 2 451,1