

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	podst. Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser żółty (2) 50 g (MLEKO) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) 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)	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 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g (SOJA) 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] 2581 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52 Sód [mg] 2684
	lekka Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połudwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) 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 i natką pietruszki 400 ml (SELER) ryż na sypko 200 g pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2504 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 402 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2854
	cukrzycowa Tom	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) kasza gryczana 200 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 10 g (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2314 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 3252
	wętrobową Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połudwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) 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 i natką pietruszki 400 ml (SELER) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2526 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 406 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2643

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-17 wtorek	podst 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)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 400 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie pieczarkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 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] 2082 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2545
	lekka 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)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa brokułowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2635 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 398 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2260
	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	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 400 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2327 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 296 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 3044
	wątrobowa 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 parzone 120 g 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 brokułowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2635 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 398 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2260

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-18 środa	podst Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) pieczeń rzymska 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, 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 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron świderk 200 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 70 g (JAJA, RYBY, MLEKO) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2397 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2642
	lekka Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (MLEKO) szynka poledwicowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron świderk 200 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	Szynka bartenka 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] 2503 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 17 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2367
	cukrzycowa Tom	ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron świderk 200 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g napój owocowy malinowy 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1936 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 249 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2964
	wątrobowa Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) marmolada owocowa 60 g mus jabłkowy 80 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) makaron świderk 200 g (GLUTEN, JAJA) mus truskawkowy 100 g polewa jogurtowa 100 ml (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (MLEKO) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2407 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 421 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1875

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-19 czwartek	podst Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) marmolada owocowa 20 g poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet schabowy panierowany smażony 80 g (GLUTEN, JAJA) surówka z marchewki 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 50 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] 1884 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 275 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 2058
	lekka Tom	ryż na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) marmolada owocowa 20 g poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 120 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 50 g (GORCZYCA) pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2056 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2133
	cukrzycowa Tom	poledwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata 20 g 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 (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 50 g (GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2128 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 267 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2558
	wątrobowa Tom	ryż na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) marmolada owocowa 20 g poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 120 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 50 g (GORCZYCA) pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2037 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2127

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-20 piątek	podst Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 70 g (JAJA) 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)	gruszka 1szt 150 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) surówka żydowska 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 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] 2330 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 2746
	lekka Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, 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 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2249 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2392
	cukrzycowa Tom	połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pasta z jajka z koperkiem 70 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	wafle ryżowe 30 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) surówka żydowska 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 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2072 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 250 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2868
	wętrobowa Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połudwica 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	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, 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] 2282 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 357 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2387

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-21 sobota	podst Tom	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) poledwica 'Ani' 30 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 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) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galaretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	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 kiszonych ogórków i marchewki 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 50 g (GLUTEN, JAJA)	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] 2445 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 332 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 3747
	lekka Tom	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) marmolada owocowa 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galaretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	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) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 50 g (GLUTEN, JAJA)	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] 2327 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 401 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2466
	cukrzycowa Tom	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) poledwica 'Ani' 30 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20 g 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) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) 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] 2164 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 3113
	wątrobowia Tom	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) marmolada owocowa 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galaretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	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) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 50 g (GLUTEN, JAJA)	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] 2327 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 401 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2466

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-22 niedziela	podst. Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) połudwica sopočka 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	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka pieczone 130 g Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 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] 1932 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 258 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 1924
	lekka Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) połudwica sopočka 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	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2555 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 19 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 2153
	cukrzycowa Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) połudwica sopočka 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 100 ml (MLEKO)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Brokuły gotowane 200 g	Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1830 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 231 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1931
	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	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka bartenka 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] 2606 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 364 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 1971

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-23 poniedziałek	podst Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) marmolada owocowa 30 g 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 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	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 kiszonych ogórków 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SELER) Jabłko 120 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] 2446 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2712
	lekka Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) marmolada owocowa 30 g 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 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SELER) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2510 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 1965
	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	twarożek z koperkiem 60 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 10 g (MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) kasza gryczana 200 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SELER) Surówka z kiszonych ogórków 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 150 g	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SELER) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2595 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 126 Węglowodany ogółem [g] 265 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Sód [mg] 3277
	wątrobowa Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) marmolada owocowa 30 g 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 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SELER) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2510 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 1965

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-24 wtorek	podst 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 fasolka po bretońsku z kielbasą cienką (wieprzową) 300 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g napój owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 1 Por	pastą z makreli 70 g (JAJA, RYBY, MLEKO) ogórek kiszony 50 g (SELER, 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] 2304 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 357 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 3009
	lekka 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 w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 1 Por	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2391 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2355
	cukrzycowa Tom	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) 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 sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 200 g (GORCZYCA)	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1675 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 238 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 2423
	wątrobowa 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 w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 1 Por	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2391 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2355

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-25 środa	podst Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) marmolada owocowa 30 g szynka złocista 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka konserwowa 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)	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie ciemnym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50 g (SELER, 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] 2161 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2833
	lekka Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) marmolada owocowa 30 g szynka złocista 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) 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 koperkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie 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) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2422 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2325
	cukrzycowa Tom	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka złocista 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka konserwowa 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) napój owocowy malinowy 250 ml	sok pomidorowy 200ml 1 szt	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1883 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 246 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2818
	wątrobowa Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) marmolada owocowa 30 g szynka złocista 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) 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 koperkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie 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) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2422 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2325

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-26 czwartek	podst Tom	płatki 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)	Ciasteczka 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) Surówka z białej kapusty 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 (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	Wartość energetyczna [kcal] 2408 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 1915
	lekka Tom	szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) dżemik 25 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ciasteczka 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 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 (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2402 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 1384
	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 szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż brązowy 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) Surówka z białej kapusty 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 (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1924 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 256 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 1862
	wątrobowa Tom	szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) dżemik 25 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ciasteczka 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 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 (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2402 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 1384

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-27 piątek	podst. Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA DROBIOWA 60 g 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	kefir (1szt) 200 ml (MLEKO)	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 400 ml (GLUTEN, SOJA, 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)	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata liść (20g) 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] 2165 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 345 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2670
	lekka Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA DROBIOWA 60 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (MLEKO)	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)	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2178 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1944
	cukrzycowa Tom	SZYNKA KONSERWOWA DROBIOWA 60 g 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	kefir (1szt) 200 ml (MLEKO)	zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron ciemny 200 g (GLUTEN, JAJA) mus truskawkowy 100 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g (SOJA)	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1856 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 243 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2002
	wętrobowa Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA DROBIOWA 60 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (MLEKO)	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)	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2178 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1944

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-28 sobota	podst Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (MLEKO) Jabłko 120 g 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	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g 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 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] 2399 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 2008
	lekka Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (MLEKO) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g 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] 2553 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 390 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2097
	cukrzycowa Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g klops z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2020 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2546
	wątrobowa Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (MLEKO) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g 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] 2553 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 390 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2097

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-29 niedziela	podst Tom	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść (20g) 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)	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g marchewka gotowana z groszkiem 100 g (GLUTEN, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 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] 2422 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 2467
	lekka Tom	szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, 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 w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLUTEN, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2567 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 2399
	ciężka Tom	szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g Chrupki kukurydziane 30 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1878 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2082
	wątrobowe Tom	szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, 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 w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLUTEN, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2567 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 2399