

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-06-22 poniedziałek	D01 podstawowa Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) gulasz cygański z mięsem wieprz. i drobiowym i z warzywami(2) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sałata z maślanką 150 g ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	gruszka 1szt 150 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 400,6</b> <b>Białko ogółem [g] 82</b> <b>Tłuszcz [g] 108</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,1</b> <b>Sól [g] 5,6</b> <b>Sacharoza [g] 24,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9</b> <b>Sód [mg] 2 319,2</b>
	D02 łatwostrawna Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml ( <b>SELER</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g ( <b>SELER</b> ) sałata z maślanką 150 g ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 194,9</b> <b>Białko ogółem [g] 85,2</b> <b>Tłuszcz [g] 58</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 345,6</b> <b>Sól [g] 5,7</b> <b>Sacharoza [g] 23,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6</b> <b>Sód [mg] 2 310,7</b>
	D03 cukrzycowa Tom	Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SELER</b> ) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g ( <b>SELER</b> ) makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sałata z maślanką 150 g ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 1 897,7</b> <b>Białko ogółem [g] 68,2</b> <b>Tłuszcz [g] 83,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 232,5</b> <b>Sól [g] 5,3</b> <b>Sacharoza [g] 23,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1</b> <b>Sód [mg] 2 115,9</b>
	D05 wątrobowa Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml ( <b>SELER</b> ) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g ( <b>SELER</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) szpinak gotowany 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	Biszkopki 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 416</b> <b>Białko ogółem [g] 91,2</b> <b>Tłuszcz [g] 69,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 371,2</b> <b>Sól [g] 5,7</b> <b>Sacharoza [g] 31,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1</b> <b>Sód [mg] 2 331,9</b>

2026-06-23 wtorek	D01 podstawowa Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) marmolada owocowa 20 g ser biały krajanka z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> ) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 80 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ryż brązowy 200 g schab gotowany w sosie pieczarkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z buraczków 120 g napój owocowy malinowy 250 ml	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	poledwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 093,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,9 <b>Sól [g]</b> 4,9 <b>Sacharoza [g]</b> 53,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,3 <b>Sód [mg]</b> 2 310,9
	D02 łatwastrawna Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) marmolada owocowa 20 g ser biały krajanka z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> ) ogórek zielony 50 g pieczywo pszenne 80 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) ryż na sypko 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	poledwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 366,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Sacharoza [g]</b> 49,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29 <b>Sód [mg]</b> 1 682,4
	D03 cukrzycowa Tom	ser biały krajanka z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) ryż brązowy 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	poledwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 1 990,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,3 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Sacharoza [g]</b> 53,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,5 <b>Sód [mg]</b> 2 034,7
	D05 wątrobowa Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) marmolada owocowa 20 g ser biały krajanka z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 80 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) ryż na sypko 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	poledwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) mus jabłkowy 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 383,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368,4 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Sacharoza [g]</b> 55 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,5 <b>Sód [mg]</b> 1 681,9
	2026-06-24 środa	D01 podstawowa Tom	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Ciasteczka 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g surówka z młodej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	poledwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml

2026-06-24 środa	D02 łatwostrawna Tom	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Ciasteczka 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	poledwica drobiowa z wieprzowina 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 394,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 67 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,7 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Sacharoza [g]</b> 20,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,5 <b>Sód [mg]</b> 2 384,8
	D03 cukrzycowa Tom	ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z młodej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 094,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 233,7 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Sacharoza [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,5 <b>Sód [mg]</b> 2 772,8
	D05 wątrobowa Tom	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Ciasteczka 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	poledwica drobiowa z wieprzowina 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) jabłko parzone 120 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 403,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,6 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Sacharoza [g]</b> 20,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,5 <b>Sód [mg]</b> 2 388,5
2026-06-25 czwartek	D01 podstawowa Tom	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) pasta z jajka z koperkiem 60 g ( <b>JAJA</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	koktajl jogurtowy z owocami 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml ( <b>SELER</b> ) makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 096,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,8 <b>Sól [g]</b> 5 <b>Sacharoza [g]</b> 38,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30 <b>Sód [mg]</b> 2 179,6
	D02 łatwostrawna Tom	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) pasta z jajka z koperkiem 60 g ( <b>JAJA</b> ) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	koktajl jogurtowy z owocami 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) makaron z serem białym, cukrem i cynamonem 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 419 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,7 <b>Sól [g]</b> 4,6 <b>Sacharoza [g]</b> 30,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,8 <b>Sód [mg]</b> 1 874,5

2026-06-25 czwartek	D03 cukrzykowa Tom	<p>pasta z jajka z koperkiem 60 g (<b>JAJA</b>)                  ogórek kiszony 50 g (<b>SELER, GORCZYCA</b>)                  pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (<b>GLUTEN</b>)                  MASŁO 82% 15 g (<b>MLEKO</b>)                  herbata b/c 250 ml</p>	<p>Jabłko 120 g</p>	<p>zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<b>MLEKO</b>)                  makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 300 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)                  napój owocowy malinowy 250 ml</p>	<p>kefir (1szt) 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b>)                  papryka świeża 50 g                  MASŁO 82% 15 g (<b>MLEKO</b>)                  pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (<b>GLUTEN</b>)                  herbata b/c 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] 1 890</b>                  Białko ogółem [g] 72,7                  Tłuszcz [g] 64                  Węglowodany ogółem [g] 268,1                  Sól [g] 5,1                  Sacharoza [g] 24,1                  Błonnik pokarmowy [g] 23,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6                  Sód [mg] 2 213,5</p>
	D05 wątrobowa Tom	<p>ryż na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  ogonówka wieprzowa 30 g (<b>SOJA</b>)                  miód wielokwiatowy 25g 1 szt                  pomidor sparzony 50 g                  pieczywo pszenne 100 g (<b>GLUTEN</b>)                  MASŁO 82% 15 g (<b>MLEKO</b>)                  kawa zbożowa na mleku 200 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>koktajl jogurtowy z owocami 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<b>MLEKO</b>)                  makaron z serem białym, cukrem i cynamonem 300 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)                  napój owocowy malinowy 250 ml</p>	<p>Ciasto drożdżowe 30 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b>)                  Jabłko parzone 120 g                  MASŁO 82% 15 g (<b>MLEKO</b>)                  pieczywo pszenne 100 g (<b>GLUTEN</b>)                  herbata 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] 2 359,2</b>                  Białko ogółem [g] 84,1                  Tłuszcz [g] 58,4                  Węglowodany ogółem [g] 382,8                  Sól [g] 4,9                  Sacharoza [g] 33                  Błonnik pokarmowy [g] 16,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30                  Sód [mg] 2 021,8</p>
2026-06-26 piątek	D01 podstawowa Tom	<p>kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  ser biały mielony 40 g (<b>MLEKO</b>)                  poledwica sopocka wieprzowa 20 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b>)                  ogórek konserwowy 50 g (<b>SELER, GORCZYCA</b>)                  pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (<b>GLUTEN</b>)                  MASŁO 82% 15 g (<b>MLEKO</b>)                  kawa zbożowa na mleku 200 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Ziemniaki z koperkiem 200 g (<b>MLEKO</b>)                  Filet z miruny panierowany smażony 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, RYBY</b>)                  surówka z kiszanej kapusty 150 g (<b>GORCZYCA</b>)                  napój owocowy malinowy 250 ml</p>	<p>baton musli 20 g</p>	<p>ser żółty (2) 20 g (<b>MLEKO</b>)                  poledwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b>)                  pomidor 50 g                  MASŁO 82% 15 g (<b>MLEKO</b>)                  pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (<b>GLUTEN</b>)                  herbata 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] 2 071,6</b>                  Białko ogółem [g] 87,4                  Tłuszcz [g] 86,2                  Węglowodany ogółem [g] 250,9                  Sól [g] 6,3                  Sacharoza [g] 9,9                  Błonnik pokarmowy [g] 29,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1                  Sód [mg] 2 570,2</p>
	D02 łatwostrawna Tom	<p>kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  ser biały mielony 40 g (<b>MLEKO</b>)                  poledwica sopocka wieprzowa 20 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b>)                  salata liść (10g) 1 Por                  pieczywo pszenne 120 g (<b>GLUTEN</b>)                  MASŁO 82% 15 g (<b>MLEKO</b>)                  kawa zbożowa na mleku 200 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Ziemniaki z koperkiem 200 g (<b>MLEKO</b>)                  Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g (<b>GLUTEN, RYBY, SELER</b>)                  Brokuły gotowane 150 g                  napój owocowy malinowy 250 ml</p>	<p>baton musli 20 g</p>	<p>poledwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b>)                  marmolada owocowa 20 g                  pomidor 50 g                  MASŁO 82% 15 g (<b>MLEKO</b>)                  pieczywo pszenne 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  herbata 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] 2 264,2</b>                  Białko ogółem [g] 97,2                  Tłuszcz [g] 77,1                  Węglowodany ogółem [g] 306,6                  Sól [g] 4,7                  Sacharoza [g] 14,7                  Błonnik pokarmowy [g] 22,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8                  Sód [mg] 1 920,3</p>

2026-06-26 piątek	D03 cukrzycowa Tom	ser biały mielony 50 g ( <b>MLEKO</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTŃNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER</b> ) surówka z kiszzonej kapusty 150 g ( <b>GORCZYCA</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	baton musli 20 g	ser żółty (1) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTŃNIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 052 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 242,5 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Sacharoza [g]</b> 11,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,7 <b>Sód [mg]</b> 2 739,1
	D05 wątrobowa Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ser biały mielony 40 g ( <b>MLEKO</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 20 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) mus jabłkowy 50 g pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER</b> ) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ) marmolada owocowa 20 g pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 500 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,8 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Sacharoza [g]</b> 22 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,6 <b>Sód [mg]</b> 1 927
2026-06-27 sobota	D01 podstawowa Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) papryka świeża 50 g ser żółty (2) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTŃNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 400 ml ( <b>SELER</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Chalka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	kielbasa cienka wieprzowa 70 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ketchup 20 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTŃNIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 671,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 101,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,1 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Sacharoza [g]</b> 43,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,1 <b>Sód [mg]</b> 2 891,8
	D02 łatwostrawna Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) ser biały mielony z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 400 ml ( <b>SELER</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	Chalka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	połędwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml sałata liść (10g) 1 Por	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 835,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 427,1 <b>Sól [g]</b> 5,2 <b>Sacharoza [g]</b> 32,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,9 <b>Sód [mg]</b> 2 250,2

2026-06-27 sobota	D03 cukrzykowa Tom	ser biały mielony z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 400 ml ( <b>SELER</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g	poledwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 1 897,5</b> Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 253,9 Sól [g] 4,2 Sacharoza [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 836,9
	D05 wątrobowa Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) ser biały mielony z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 400 ml ( <b>SELER</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	Chalka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	poledwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml sałata liść (10g) 1 Por	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 835,1</b> Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 427,1 Sól [g] 5,2 Sacharoza [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 2 250,2
2026-06-28 niedziela	D01 podstawowa Tom	ser żółty (2) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) udko z kurczaka pieczone 130 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	blok drobiowy 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 050</b> Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 234,3 Sól [g] 5,2 Sacharoza [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Sód [mg] 2 083,5
	D02 latwostrawna Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	blok drobiowy 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 260,2</b> Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 296 Sól [g] 4,5 Sacharoza [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 1 795
	D03 cukrzykowa Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml napój owocowy malinowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z czerwonej kapusty 150 g	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	blok drobiowy 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 218,1</b> Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 248,2 Sól [g] 6,4 Sacharoza [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3 Sód [mg] 2 550,7

2026-06-28 niedziela	D05 wątrbowa Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) 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)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa lane kluszczyki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLEKO) udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	blok drobiowy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mus jabłkowy 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 314,5 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Sól [g] 4,5 Sacharoza [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 1 795,7
	D01 podstawowa Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) papryka konserwowa 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTŃNIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	zupa pieczarkowa zabelana z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLEKO) jajko gotowane w sosie chrzanowym (100g+50g) 2 szt (GLUTEN, JAJA) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTŃNIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 032,2 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 239,2 Sól [g] 6,1 Sacharoza [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 727,9
2026-06-29 poniedziałek	D02 łatwostrawna Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) jajko gotowane w sosie koperkowym (100g+50g) 2 szt (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLEKO) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	poledwica sopočka 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] 2 504,4 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 2 520,7
	D03 cukrzycowa Tom	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) papryka konserwowa 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTŃNIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLEKO) jajko gotowane w sosie koperkowym (100g+50g) 2 szt (GLUTEN, JAJA) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTŃNIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 002,4 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 237,3 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 3 023,6

2026-06-29 poniedziałek	D05 wątróbowa Tom	plątki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) pulpet z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem koperkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 424,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 90 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,5 <b>Sól [g]</b> 5,7 <b>Sacharoza [g]</b> 19,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,2 <b>Sód [mg]</b> 2 414,2
	D01 podstawa Tom	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	koktajl jogurtowy z owocami 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem ciemnym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Kalafiór gotowany 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 218,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,6 <b>Sól [g]</b> 5,2 <b>Sacharoza [g]</b> 38,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,4 <b>Sód [mg]</b> 2 177,1
	D02 łatwa Tom	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	koktajl jogurtowy z owocami 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa ryżowa z natką pietruszki 400 ml ( <b>SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 549,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 62 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 399,1 <b>Sól [g]</b> 4,9 <b>Sacharoza [g]</b> 40,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,8 <b>Sód [mg]</b> 2 072,5
	D03 cukrzykowa Tom	ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 001,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264,3 <b>Sól [g]</b> 4,9 <b>Sacharoza [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,4 <b>Sód [mg]</b> 2 067,7
	D05 wątróbowa Tom	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	koktajl jogurtowy z owocami 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa ryżowa z natką pietruszki 400 ml ( <b>SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 516,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 397,1 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Sacharoza [g]</b> 40,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,7 <b>Sód [mg]</b> 2 472,8

2026-07-01 środa	D01 podstawowa Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) papryka konserwowa 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa z soczewicy z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ryż brązowy 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasteczka 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 452</b> Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Sól [g] 6,3 Sacharoza [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 2 735
	D02 łatwostrawna Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml ( <b>SELER</b> ) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) marchewka gotowana mini 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasteczka 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 820,3</b> Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 401,5 Sól [g] 6,2 Sacharoza [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 2 484,9
	D03 cukrzycowa Tom	ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) papryka konserwowa 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa z soczewicy z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ryż brązowy 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+30g+5g) 60 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 279,4</b> Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Sól [g] 7,8 Sacharoza [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 3 336,1
	D05 wątrobowa Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) mus jabłkowy 50 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml ( <b>SELER</b> ) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) marchewka gotowana mini 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasteczka 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 874,5</b> Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 413,2 Sól [g] 6,2 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 2 485,7
2026-07-02 czwartek	D01 podstawowa Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )	Galaretki owocowa 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet schabowy panierowany smażony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	pastą z makreli 70 g ( <b>JAJA, RYBY, MLEKO</b> ) Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 080,3</b> Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Sól [g] 5,1 Sacharoza [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 134,4

2026-07-02 czwartek	D02 latwostrawna Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )	Galaretka owocowa 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany mielony z sosem jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	połędwica z warzywami 60 g Jabiko 120 g pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 286,9</b> Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Sól [g] 4,9 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2 043,7
	D03 cukrzycowa Tom	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) schab gotowany mielony z sosem jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy pomarańczowy 250 ml	jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	połędwica z warzywami 60 g Jabiko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] 1 983,8</b> Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 239,1 Sól [g] 5,4 Sacharoza [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 2 288,4
	D05 wątrobowa Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) marmolada owocowa 30 g pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )	Galaretka owocowa 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany mielony z sosem jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	połędwica z warzywami 60 g Jabiko parzone 120 g pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 286,9</b> Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Sól [g] 4,9 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2 043,7
2026-07-03 piątek	D01 podstawowa Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) marmolada owocowa 30 g szynka konserwowa wieprzowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	Biszkopty 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	szynka połędwicowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> ) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 109,7</b> Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 353,8 Sól [g] 5,9 Sacharoza [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 2 696,8

2026-07-03 piątek	D02 latwostrawna Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) marmolada owocowa 30 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Biszkopty 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	soczek owocowy (200ml) 1 szt	szynka poledwicowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> ) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 253</b> Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 375,9 Sól [g] 5,3 Sacharoza [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 174,7
	D03 cukrzycowa Tom	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) makaron pełnoziarnisty z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	szynka poledwicowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> ) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 1 516,3</b> Białko ogółem [g] 64,7 Tłuszcz [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 231,4 Sól [g] 6,9 Sacharoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 3 097,7
	D05 wątrobowa Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) marmolada owocowa 30 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Biszkopty 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	soczek owocowy (200ml) 1 szt	szynka poledwicowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> ) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 253</b> Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 375,9 Sól [g] 5,3 Sacharoza [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 174,7
2026-07-04 sobota	D01 podstawowa Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 70 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) klops gotowany na parze z sosem pieczeniowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) surówka z marchewki 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 574,7</b> Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Sól [g] 6,9 Sacharoza [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 761,1

2026-07-04 sobota	D02 latwostrawna Tom	plątki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 70 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) klopsz z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	chalka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Szynka bartenka (drobiowo - wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 608,5</b> Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 424,1 Sól [g] 5,7 Sacharoza [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 254
	D03 cukrzycowa Tom	ser biały krajanka z koperkiem 70 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) klopsz z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) surówka z marchewki 150 g napój owocowy pomarańczowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Szynka bartenka (drobiowo - wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 316,2</b> Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Sól [g] 6,4 Sacharoza [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 536,4
	D05 wątrobowa Tom	plątki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 70 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) klopsz z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	chalka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Szynka bartenka (drobiowo - wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 651,1</b> Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 434,5 Sól [g] 5,7 Sacharoza [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 255,5
2026-07-05 niedziela	D01 podstawowa Tom	polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) marmolada owocowa 30 g Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	pasztet wieprz.-drob. z blachy 70 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 039,4</b> Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 254,5 Sól [g] 4,7 Sacharoza [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 1 980,2
	D02 latwostrawna Tom	polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) marmolada owocowa 30 g Jabłko 120 g pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml ( <b>JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 156,7</b> Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Sól [g] 5,1 Sacharoza [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 157,8

2026-07-05 niedziela	D03 cukrzykowa Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g <b>(MLEKO)</b> połędwica sopocka wieprzowa 50 g <b>(GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)</b> Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml ( <b>JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie własnym 130 g surówka z buraczków 150 g	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 113,1</b> <b>Białko ogółem [g] 101,4</b> <b>Tłuszcz [g] 89,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 241,7</b> <b>Sól [g] 6,7</b> <b>Sacharoza [g] 28,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8</b> <b>Sód [mg] 2 786,4</b>
	D05 wątrobowa Tom	połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) marmolada owocowa 30 g Jabłko 120 g pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml ( <b>JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 156,7</b> <b>Białko ogółem [g] 90,9</b> <b>Tłuszcz [g] 78,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 283,8</b> <b>Sól [g] 5,1</b> <b>Sacharoza [g] 29,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4</b> <b>Sód [mg] 2 157,8</b>