

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-02 poniedziałek	podst Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) gulasz cygański z mięsem wieprz. i drobiowym i z warzywami(2) 150 g (SELER, GORCZYCA) makaron ciemny 200 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	gruszka 1szt 150 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2207 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 38
	lekka Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) makaron świderki 200 g (GLUTEN, JAJA) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SELER) szpinak duszony 150 g napój owocowy 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 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] 2321 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzycowa Tom	Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SELER) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SELER) makaron ciemny 200 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 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] 1618 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 240 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 33
	wętrobowa Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) szpinak duszony 150 g napój owocowy 250 ml	Biszkopki 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko parzone (120g) 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2332 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 375 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-03 wtorek	podst Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) marmolada owocowa 20 g ser biały krajanka z koperkiem 40 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 80 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ryż brązowy 200 g schab gotowany w sosie pieczarkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 120 g napój owocowy 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	połędwica 'Ani' 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 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1946 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 299 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 32
	lekka Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) marmolada owocowa 20 g ser biały krajanka z koperkiem 40 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g pieczywo pszenne 80 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) ryż na sypko 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2349 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 367 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 22
	ciężka Tom	ser biały krajanka z koperkiem 40 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek zielony 50 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 jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) ryż brązowy 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	połędwica 'Ani' 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] 1691 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 259 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 32
	wątrobowa Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) marmolada owocowa 20 g ser biały krajanka z koperkiem 40 g (MLEKO) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 80 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa jarzynowa z makaronem i groszkiem zielonym 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA) ryż na sypko 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) mus jabłkowy 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2350 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-04 środa	podst Tom	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ciasteczka 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml	kefir 200 ml (MLEKO)	poledwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2286 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 29
	lekka Tom	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ciasteczka 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	kefir 200 ml (MLEKO)	poledwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2424 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 367 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa Tom	ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SELER) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2205 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 223 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 28
	wętrobowa Tom	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ciasteczka 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	kefir 200 ml (MLEKO)	poledwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) Jabłko parzone (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2466 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 24
2026-02-05 czwartek	podst Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (MLEKO)	zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	pasztet sojowy 30 g (SOJA) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2545 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 SEKTOR 4 TOMA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-05 czwartek	lekka Tom ryż na mleku 300 ml (MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJA) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (MLEKO)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, MLEKO) napoj owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2631 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 411 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 69 Błonnik pokarmowy [g] 16
	cukrzycowa Tom pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, MLEKO) napój owocowy b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2092 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 24
	wętrobowa Tom ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ogonówka wieprzowa 30 g (SOJA) miód wielokwiatowy 25g 1 szt pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (MLEKO)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, MLEKO) napoj owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, 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 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2582 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 433 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 69 Błonnik pokarmowy [g] 16
2026-02-06 piątek	podst Tom kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 40 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) surówka z kiszanej kapusty 150 g (GORCZYCA) napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g	ser żółty (2) 20 g (MLEKO) połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2140 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 34
	lekka Tom kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 40 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g	połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) marmolada owocowa 20 g pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2379 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 336 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-06 piątek	cukrzykowa Tom	ser biały mielony 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g	ser żółty (1) 20 g (MLEKO) połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2034 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 253 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 39
	wątrbowa Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 40 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mus jabłkowy 50 g pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) marmolada owocowa 20 g pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2427 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 27
2026-02-07 sobota	podst Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) papryka świeża 50 g ser żółty (2) 50 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)	napój wieloowocowy 200 ml	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	Chałka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	paprykarz szczeciński 60 g (RYBY, SELER) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2619 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 395 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 43
	lekka Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	napój wieloowocowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Chałka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2844 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 450 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzykowa Tom	ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLEKO) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g (SOJA)	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2096 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 284 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 44

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-07 sobota	wątrbowa Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	napój wieloowocowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Chałka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	połędwica "Ani" 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml Jabłko parzone (120g) 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2886 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 461 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 29
2026-02-08 niedziela	podst Tom	ser topiony (1) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA)	blok drobiowy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1850 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 239 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 25
	lekka Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 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 kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA)	blok drobiowy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2143 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 304 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzycowa Tom	pomidor 50 g ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml napój owocowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (GLUTEN, MLEKO)	blok drobiowy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2012 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 248 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 31
	wątrbowa Tom	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) 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 kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA)	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] 2188 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 314 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 21