

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	podst Tom	plátky 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 ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa pieczarkowa zabelana z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g jajko w sosie chrzanowym (100g+50g) 2 szt (GLUTEN, JAJA) surówka z białej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	południca sopočka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka jarzynowa z groszkiem 80 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2087 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 253 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2494
	lekka Tom	plátky 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	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) jajko w sosie koperkowym (100g+50g) 2 szt (GLUTEN, JAJA) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	południca sopočka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka jarzynowa z groszkiem 80 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2421 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2626
	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 ŻYTANIA) 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 jajko w sosie koperkowym (100g+50g) 2 szt (GLUTEN, JAJA) surówka z białej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	południca sopočka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka jarzynowa z groszkiem 80 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] 2042 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 250 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2785
	wątrobowa Tom	plátky 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	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	południca sopočka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka jarzynowa z groszkiem 80 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2355 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2488

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-10 wtorek	podst Tom	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)	koktajl jogurtowy z owocami 250 (MLEKO)	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie ciemnym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) kapusta gotowana z koperkiem 150 g napój owocowy 250 ml	Babka piaskowa 30 (GLUTEN, JAJA)	południca sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2219 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2177
	lekka Tom	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	koktajl jogurtowy z owocami 250 (MLEKO)	zupa ryżowa z natką pietruszki 400 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) szpinak duszony 150 g napój owocowy 250 ml	Babka piaskowa 30 (GLUTEN, JAJA)	południca sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2663 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 404 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 2083
	cukrzycowa Tom	ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	południca sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2002 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 264 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2068
	wętrobowa Tom	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	koktajl jogurtowy z owocami 250 (MLEKO)	zupa ryżowa z natką pietruszki 400 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) szpinak duszony 150 g napój owocowy 250 ml	Babka piaskowa 30 (GLUTEN, JAJA)	południca sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2629 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 402 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2483

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-11 środa	podst Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) papryka konserwowa 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2635 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 2674
	lekka Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2768 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 419 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 2438
	cukrzycowa Tom	ser żółty (1) 50 g (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 ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+30g+5g) 60 g (GLUTEN, MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2300 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 298 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 3326
	wątrobowa Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) mus jabłkowy 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2821 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 431 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 2439

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-12 czwartek	podst Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Galaretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet schabowy panierowany 80 g (GLUTEN, JAJA) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	pasta z makreli 70 g (JAJA, RYBY, MLEKO) Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1989 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2064
	lekką Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Galaretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany mielony w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	połędwica z warzywami 60 g Jabłko 120 g pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2287 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2044
	cukrzycowa Tom	Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany mielony w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	połędwica z warzywami 60 g Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1778 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 239 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2287
	wątrobową Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) marmolada owocowa 30 g pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Galaretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany mielony w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	połędwica z warzywami 60 g Jabłko parzone 120 g pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2287 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2044

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-13 piątek	podst Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) marmolada owocowa 30 g szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Ciasteczka 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (SOJA)	szynka polędwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2128 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1967
	lekka Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 30 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)	Ciasteczka 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (SOJA)	szynka polędwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2517 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2179
	cukrzycowa Tom	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) 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) 1 szt	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron ciemny 200 g (GLUTEN, JAJA) mus truskawkowy 100 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (SOJA)	szynka polędwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) 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] 1729 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 217 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2365
	wątrobowia Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 30 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)	Ciasteczka 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (SOJA)	szynka polędwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2517 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2179

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-14 sobota	podst Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka z koperkiem 70 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) klops w sosie pieczeniowym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2485 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2761
	lekka Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka z koperkiem 70 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym(marchewka, seler, pietruszka) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 140 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2520 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 424 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2254
	cukrzycowa Tom	ser biały krajanka z koperkiem 70 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym(marchewka, seler, pietruszka) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek konserwowy 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] 2226 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2536
	wątrobia Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka z koperkiem 70 g (MLEKO) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym(marchewka, seler, pietruszka) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 140 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2561 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 434 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2256

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-15 niedziela	podst Tom	połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) marmolada owocowa 30 g Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z buraczków 150 g napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	pasztet wieprz.-drob. z blachy 70 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1964 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 248 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 1973
	lekka Tom	połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) marmolada owocowa 30 g Jabłko 120 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2099 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2151
	cukrzycowa Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany 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 (GLUTEN, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2055 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 239 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2780
	wętrobowa Tom	połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) marmolada owocowa 30 g Jabłko 120 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2099 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2151