

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-22 poniedziałek	podst Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (2) 30 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) gulasz cygański z mięsem wieprz. , pieczarkami i warzywami (1) 150 g (SELER, GORCZYCA) surówka z marchewki z chrzanem 150 g napój owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2801 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 131 Węglowodany ogółem [g] 332 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 31
	lekka Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SELER) szpinak duszony 150 g napój owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata liść 1 Por Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2712 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 440 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzycowa Tom	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SELER) surówka z marchewki z chrzanem 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 10 g (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2358 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 269 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-23 wtorek	podst Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) rzodkiewka 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabeliana 400 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie pieczarkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2220 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) Jabłko 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa brokułowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2585 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 384 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzykowa Tom	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) rzodkiewka 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c z jabłkiem 250 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabeliana 400 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 150 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2018 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 30
2025-12-24 środa	podst Tom	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) twarożek z koperkiem (1) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa grzybowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Filet z ryby smażony 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) kapusta z grochem 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) pierogi z kapustą i grzybami (3 szt) 60 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2697 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-24 środa	lekka Tom	twarożek z koperkiem (1) 80 g (MLEKO) dżemik 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) pierogi z kapustą i grzybami (3 szt) 60 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałatka jarzynowa z natką pietruszki 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2812 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 435 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 80 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzycowa Tom	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) twarożek z koperkiem (1) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Filet z ryby smażony 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) kapusta z grochem 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) pierogi z kapustą i grzybami (3 szt) 60 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2533 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 35
2025-12-25 czwartek	podst. Tom	szynka z pieca (wieprzowa) 50 g ser żółty (2) 40 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	ciasto piaskowe "zebra" 50 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 czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1839 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 254 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 23
	lekka Tom	szynka z pieca (wieprzowa) 50 g dżemik 25 g Jabłko 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	ciasto piaskowe "zebra" 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie potrawkowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) pomidor 30 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2448 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 405 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzycowa Tom	szynka z pieca (wieprzowa) 50 g ser żółty (2) 40 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jabłko 120 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie potrawkowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) pomidor 50 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1782 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 253 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 33

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-26 piątek	podst Tom	szynka dębowa (wieprzowa) 50 g ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLUTEN) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napoj owocowy 250 ml	ciasto piaskowe z makiem 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka jarzynowa z groszkiem 100 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2158 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 304 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 29
	lekka Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka dębowa (wieprzowa) 50 g ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa ryżowa z natką pietruszki 400 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napoj owocowy 250 ml	ciasto piaskowe z makiem 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka jarzynowa z groszkiem 100 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2538 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 376 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 32
	cukrzycowa Tom	szynka dębowa (wieprzowa) 50 g ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa ryżowa z natką pietruszki 400 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy b/c 250 ml	pomarańcza 1 szt. 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka jarzynowa z groszkiem 100 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] 1843 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 229 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 35
2025-12-27 sobota	podst Tom	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 30 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galaretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztuca mięsa w sosie cebulowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z kiszonych ogórków i marchewki 150 g (SELER, GORCZYCA) napoj owocowy 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2383 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-27 sobota	lekka Tom	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) dżemik 25 g jabłko 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galaretkta owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztućka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata liść 1 Por pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2280 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 390 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzycowa Tom	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) papryka świeża 50 g sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztućka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1980 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 257 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 33
2025-12-28 niedziela	podst Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g ogórek zielony 30 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie ciemnym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2059 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 25
	lekka Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2535 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 19

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-28 niedziela	cukrzykowa Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (MLEKO) południca sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 30 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1705 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 220 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 30
	podst Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) gulasz wieprzowy (1) (mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 150 g (GLUTEN) Surówka z kiszonych ogórków 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy 250 ml	serek wiejski 150 g	galaretką drobiowa z warzywami 150 g (SELER) Jabłko 120 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2839 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 406 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 38
2025-12-29 poniedziałek	lekka Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	serek wiejski 150 g	galaretką drobiowa z warzywami 150 g (SELER) Jabłko 120 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2849 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 427 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzykowa Tom	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	twarożek z koperkiem 60 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 10 g (MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SELER) Surówka z kiszonych ogórków 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 200 g	galaretką drobiowa z warzywami 150 g (SELER) Jabłko 120 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2274 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 268 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 45

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-30 wtorek	podst Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) rzodkiewka 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	owsianka w tubce 100 g	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabielaną 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka po bretońsku 300 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomarańcza 1/2 szt. 100 g napój owocowy 250 ml	Banan 1 szt 1 Por	pasta z makreli 70 g (JAJA, RYBY, MLEKO) ogórek konserwowy 80 g (SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2309 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 39
	lekka Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	owsianka w tubce 100 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g sztućka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Banan 1 szt 1 Por	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20 g Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2386 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 371 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzycowa Tom	ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) rzodkiewka 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml napój owocowy b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabielaną 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g sztućka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 200 g (GORCZYCA)	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1764 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 238 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 36

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-31 środa	podst Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka świeża 50 g mix sałat 30 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie ciemnym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) napój owocowy 250 ml	sernik 100 g	paprykarz szczeciński 50 g (RYBY, SELER) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2113 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 331 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g mix sałat 30 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) jarzynka gotowana 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	sernik 100 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2436 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa Tom	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka świeża 50 g mix sałat 30 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy 200ml 1 szt	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1745 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 235 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 32
2026-01-01 czwartek	podst Tom	ser topiony (2) 50 g (MLEKO) szynka wieprzowa (kanapkowa) 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	wafelek śmietankowy 1 szt	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	twarożek z koperkiem 60 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1936 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 267 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-01 czwartek	lekka Tom	szynka wieprzowa (kanapkowa) 50 g dżemik 25 g sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	wafelek śmietankowy 1 szt	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 150 g	twarożek z koperkiem 60 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2146 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 283 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzycowa Tom	ser topiony (2) 50 g (MLEKO) szynka wieprzowa (kanapkowa) 50 g rzodkiewka 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	twarożek z koperkiem 60 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1906 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 235 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 30
2026-01-02 piątek	podst Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	kefir 200 ml (MLEKO)	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA)	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2413 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJA) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	kefir 200 ml (MLEKO)	zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA)	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2460 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 414 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 19

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-02 piątek	cukrzycowa Tom	ser żółty (1) 50 g (MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLEKO)	zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron ciemny 200 g (GLUTEN, JAJA) mus truskawkowy 100 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g (SOJA)	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2237 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 258 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 37
	podst Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kapusta gotowana z mięsem 300 g (SELER) mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g napój owocowy 250 ml	chałka z dżemem (30g+25g) 60 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 100 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2419 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 367 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 91 Błonnik pokarmowy [g] 33
	lekka Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym(marchewka, seler, pietruszka) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) buraczki gotowanee 150 g napój owocowy 250 ml	chałka z dżemem (30g+25g) 60 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2726 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 425 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 78 Błonnik pokarmowy [g] 30
2026-01-03 sobota	cukrzycowa Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 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 brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym(marchewka, seler, pietruszka) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 100 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] 1714 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 269 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 36

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-04 niedziela	podst Tom	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser żółty (2) 50 g (MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g marchewka gotowana z groszkiem 100 g (GLUTEN, GORCZYCA) napój owocowy 250 ml	Jabłko 120 g	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2649 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 36
	lekka Tom	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata 20 g Jabłko 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLUTEN, GORCZYCA) napój owocowy 250 ml	Jabłko 120 g	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2866 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 411 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzycowa Tom	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata 20 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g Chrupki kukurydziane 30 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Jabłko 120 g	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 100 g 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] 2073 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 36