

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-25 do dnia 2026-01-31 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-25 niedziela	podst. Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) połudwica sopočka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g Surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) 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] 2092 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 24
	lekka Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) połudwica sopočka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2620 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 362 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 19
	cukrzycowa Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) połudwica sopočka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g	Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) 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] 1792 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 228 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 30
	wątrobowa Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko parzone (120g) 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2639 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 21

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-25 do dnia 2026-01-31 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-26 poniedziałek	podst. Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) marmolada owocowa 30 g kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza gryczana (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	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SELER) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2530 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 35
	lekka Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) marmolada owocowa 30 g kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 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	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SELER) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2574 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 397 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzycowa Tom	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	twarożek z koperkiem 60 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 10 g (MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 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 150 g	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SELER) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2196 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 262 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 43
	wętrobowa Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) marmolada owocowa 20 g kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 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	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SELER) mus jabłkowy 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2625 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 406 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-25 do dnia 2026-01-31 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-27 wtorek	podst Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka po bretońsku 300 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g napój owocowy 250 ml	Banan 1 szt 1 Por	pasta z makreli 70 g (JAJA, RYBY, MLEKO) rzodkiewka 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2384 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 39
	lekka Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Banan 1 szt 1 Por	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2472 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 401 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa Tom	ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy 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) rzodkiewka 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1674 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 238 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 35
	wątrobowa Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Banan 1 szt 1 Por	poledwica 'Ani' 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] 2480 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 402 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 23

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-25 do dnia 2026-01-31 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-28 środa	podst. Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie ciemnym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) napój owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2167 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 31
	lekka Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) jarzynka gotowana 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2534 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 396 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzycowa Tom	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka złocista 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka świeża 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 pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) napój owocowy 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) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1777 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 248 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 32
	wątrobowa Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) jarzynka gotowana 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mus jabłkowy 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2588 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 408 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-25 do dnia 2026-01-31 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-29 czwartek	podst Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser topiony (2) 25 g (MLEKO) szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 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)	Ciasteczka 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	twarożek z koperkiem 70 g (MLEKO) ogórek zielony 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) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2416 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 32
	lekką Tom	szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g dżemik 25 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ciasteczka 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	twarożek z koperkiem 70 g (MLEKO) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2481 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 378 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa Tom	ser topiony (2) 50 g (MLEKO) szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g rzodkiewka 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż brązowy 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	twarożek z koperkiem 70 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1924 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 256 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 34
	wętrobową Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g marmolada owocowa 20 g Jabłko parzone (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	twarożek z koperkiem 70 g (MLEKO) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2424 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-25 do dnia 2026-01-31 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-30 piątek	podst Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) 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) napoj owocowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA)	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) 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] 2332 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 383 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 29
	lekka Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJA) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	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) napoj owocowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA)	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2488 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 416 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 18
	cukrzycowa Tom	pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	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) 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] 2054 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 253 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 36
	wątrobowa Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) poledwica sopočka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) marmolada owocowa 30 g Jabłko parzone (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	kefir 200 ml (MLEKO)	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (SELER) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA)	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2371 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 423 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 17

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-25 do dnia 2026-01-31 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-31 sobota	podst Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (MLEKO) Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kapusta gotowana z mięsem 300 g (SELER) napój owocowy 250 ml	chałka z dżemem (30g+25g) 60 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2284 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 31
	lekka Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (MLEKO) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym(marchewka, seler, pietruszką) 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) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2712 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 430 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 75 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzycowa Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym(marchewka, seler, pietruszką) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) 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] 1746 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 37
	wątrobowa Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (MLEKO) mus jabłkowy 100 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym(marchewka, seler, pietruszką) 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) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2779 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 443 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 88 Błonnik pokarmowy [g] 29