

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-10 poniedziałek	podst Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser topiony (1) 50 g (MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron z serem białym, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt napoj owocowy 250 ml	gruszka 1szt 150 g	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SELER) sałatka z kiszzonego ogórka i cebuli 100 g (SELER, GORCZYCA) musztarda 15 g (GORCZYCA) ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2491 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 363 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 35
	lekka Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) dżemik 25 g pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) makaron z serem białym, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt napoj owocowy 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SELER) Jabiko 120 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2452 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 391 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzycowa Tom	Szynka bartenka 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser topiony (1) 50 g (MLEKO) 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	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SELER) makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy b/c 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SELER) sałatka z kiszzonego ogórka 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] 1906 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 259 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 28
2025-11-11 wtorek	podst Tom	dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata 20 g chałka 40 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 80 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ryż brązowy 200 g schab gotowany w sosie pieczarkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 100 g napoj owocowy 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek zielony 50 g Jabiko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2003 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-11 wtorek	lekka Tom	dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 80 g (GLUTEN) chałka 40 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż na sypko 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko 120 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2574 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 395 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzycowa Tom	ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20 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 kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż brązowy 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko 120 g 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] 1970 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 288 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 32
2025-11-12 środa	podst Tom	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 25 g (MLEKO) szynka połówkowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (GLUTEN, JAJA) Brukselka gotowana 150 g napój owocowy 250 ml	kefir 200 ml (MLEKO)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, 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) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2287 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Tom	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) szynka połówkowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	kefir 200 ml (MLEKO)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2550 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-12 środa	cukrzycowa Tom	ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść 1 Por papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SELER) Brukselka gotowana 150 g napój owocowy b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1990 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 211 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 26
	podst Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) pasta z koperkiem 60 g (JAJA) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (MLEKO)	zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (SELER) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g makaron świderk 200 g (GLUTEN, JAJA) mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g napój owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	pasztet sojowy 50 g (SOJA) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2597 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 36
	lekka Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJA) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) dżemik 25 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (MLEKO)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) makaron świderk 200 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g napój owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2662 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 413 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 17
2025-11-13 czwartek	cukrzycowa Tom	pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJA) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 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	mandarynka 1szt (100g) 100 g	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) makaron świderk 200 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g napój owocowy b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2061 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 297 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-14 piątek	podst Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) Brokuły gotowane 100 g napój owocowy 250 ml	sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g	ser żółty (2) 30 g (MLEKO) połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) papryka świeża 50 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2439 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 38
	lekka Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g	połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) dżemik 25 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2536 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 363 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzykowa Tom	Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g	ser żółty (2) 30 g (MLEKO) połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) papryka świeża 50 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2128 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 253 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-15 sobota	podst Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty (2) 50 g (MLEKO) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)	napój wieloowocowy 200 ml	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) pomarańcza 1/2 szt. 100 g napój owocowy 250 ml	Chałka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	paprykarz szczeniński 60 g (RYBY, SELER) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2557 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 395 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 37
	lekka Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	napój wieloowocowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) pomarańcza 1/2 szt. 100 g napój owocowy 250 ml	Chałka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2621 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 441 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzycowa Tom	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ryż brązowy z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) pomarańcza 1/2 szt. 100 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g (SOJA)	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek zielony 50 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] 2098 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 292 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 42
2025-11-16 niedziela	podst Tom	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser topiony (1) 25 g (MLEKO) sałata liść 1 Por pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g	blok drobiowy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1834 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 237 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-16 niedziela	lekka Tom	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (MLEKO) 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)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napoj owocowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g	blok drobiowy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2197 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa Tom	szynka gotowana wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml napoj owocowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (GLUTEN, MLEKO)	blok drobiowy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) 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] 2100 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 252 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 32
2025-11-17 poniedziałek	podst Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g mix sałat 50 g 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 zabieleną z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g jajko w sosie chrzanowym (100g+50g) 2 szt (GLUTEN, JAJA) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2139 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mix sałat 50 g 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 gryskowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) jajko w sosie koperkowym (100g+50g) 2 szt (GLUTEN, JAJA) ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2440 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 21

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-17 poniedziałek	ciężka Tom	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g mix sałat 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 grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g jajko w sosie koperkowym (100g+50g) 2 szt (GLUTEN, JAJA) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g (SOJA)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, 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] 2225 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 243 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 40
2025-11-18 wtorek	podst. Tom	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)	owsianka w tubce 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie ciemnym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z białej kapusty 150 g marchewka gotowana mini 100 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2468 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 321 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 37
	lekka Tom	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	owsianka w tubce 100 g	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 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 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2451 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-18 wtorek	cukrzycowa Tom	szynka konserwowa wieprzowa 25 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) 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	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 450 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	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g 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] 1961 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 265 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 34
	podst Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty (1) 25 g (MLEKO) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	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 słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 100 g Kalafor z wody 100 g napoj 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) 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] 2515 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 376 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 75 Błonnik pokarmowy [g] 34
2025-11-19 środa	lekka Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) miód wielokwiatowy 25g 1 szt rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pomidor 50 g sałata 20 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 słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2965 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 456 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 23

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-19 środa	cukrzykowa Tom	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) sałata 20 g papryka świeża 50 g 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 słodko-kwaśnym 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+25g+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] 2130 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 285 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 33
	podst. Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z makreli 70 g (JAJA, RYBY, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Galeretka 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 kapusty pekińskiej 150 g cukinia gotowana 100 g napój owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	połędwica z warzywami 60 g ogórek zielony 50 g mix sałat 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2190 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 30
2025-11-20 czwartek	lekka Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) dżemik 25 g sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Galeretka 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 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 mix sałat 50 g Jabłko 120 g pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2304 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzykowa Tom	Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) 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 w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy b/c 250 ml	serek wiejski 150 g	połędwica z warzywami 60 g ogórek zielony 50 g mix sałat 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1999 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 216 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-21 piątek	podst Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) marmolada owocowa 50 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Ciasteczka 50 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 owocowy 1szt (100ml) 1 szt Banan 1 szt 1 Por napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g (SOJA)	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) 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] 2853 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 442 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 39
	lekka Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 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)	Ciasteczka 50 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 owocowy 1szt (100ml) 1 szt Banan 1 szt 1 Por napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (SOJA)	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 b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2991 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 472 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 28
	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 ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron ciemny 200 g (GLUTEN, JAJA) mus truskawkowy 100 g jogurt naturalny 100 ml (MLEKO) pomarańcza 1/2 szt. 100 g napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (SOJA)	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) 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] 1821 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 230 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-22 sobota	podst Tom	plątki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połudwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) gruszka 1szt 150 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, 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 PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 450 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki 150 g Brokuły gotowane 100 g napój owocowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2634 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 399 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 49
	lekka Tom	plątki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połudwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomarańcza 1/2 szt. 100 g sałata 20 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 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 140 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2756 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 450 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 32
	cukrzycowa Tom	ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomarańcza 1/2 szt. 100 g sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, 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 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek konserwowy 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] 2294 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 302 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 38
2025-11-23 niedziela	podst Tom	połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) dżemik 25 g ogórek zielony 50 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 Kalafior z wody 100 g napój owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pasztetowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 30 g sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2220 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-23 niedziela	lekka Tom	południca sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) dżemik 25 g pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por 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 100 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2340 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) południca sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g Jabłko 120 g pieczywo mieszane (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 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2194 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 263 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 28