

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-11 niedziela	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) papryka św.100g jajecznicza parowana 100g (2,3) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml nasiona słonecznika 5g	Herbatniki be-be 14g (1,2,8)	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^ Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* udko pieczone 1 por^ ziemniaki gotowane 200g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml Sałata zielona 30 g Poledwica Ani 50g (8)^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt pomidorki koktajlowe 70g^	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 729,7 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 351,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 100,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 2 480,8
	Łatwo strawna Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Parówka gotowana 1szt-60g (1,2,3,8,11,13) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml Ketchup 1szt (1,13)	Herbatniki be-be 14g (1,2,8)	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^ udko gotowane 1 por^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* brokuły gotowane z olejem 120 g ziemniaki gotowane 200g Sos jarzynowy 100g* (1,2,13)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml Poledwica Ani 50g (8)^ Sałata zielona 30 g jogurt naturalny 100g (2) 1szt pomidorki koktajlowe 70g^	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 742,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 400,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 111,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sód [mg] 2 817,1
2026-10-12 poniedziałek	Podstawa Tommed	Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2) kajzerka 50g (1) ogórek kiszony 100g szynka konserwowa 50g (8) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	wafelek śmietankowy 1szt (1,2)	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ Sałata zielona z sosem winegret 120g* Makaron z serem b/c 300g* (1,2,3) kompot z owoców mr. b/c 250g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml rzodkiewka 100g Paprykarz 60g(4,8) mleko w kartoniku 200ml (2) 1 szt	śliwki 100g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 526,4 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sód [mg] 3 276,8
	Łatwo strawna Tommed	Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g szynka konserwowa 50g (8) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml	wafelek śmietankowy 1szt (1,2)	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^ Makaron z serem b/c 300g* (1,2,3) kompot z owoców mr. b/c 250g Sałata zielona z sosem winegret 120g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml pasta rybna z twarogiem i nasionami słonecznika 60g (2,4)^ pomidor 90g^ mleko w kartoniku 200ml (2) 1 szt rukola 10g	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,6 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 63,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sód [mg] 2 406,4
2026-10-13 wtorek	Podstawa Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g ser żółty 50g(2)^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	sok pomidorowy 200ml 1szt	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13) kotlet schabowy smażony 110g (1,3) kompot z owoców mr. b/c 250g ziemniaki gotowane 200g* surówka bułgarska z olejem 120g (3,11,13)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml papryka kons. 100g(11) Szynka śniadaniowa 50g^ Kefir 150g(2) 1szt.	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,3 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 90,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 2 650,7

2026-10-13 wtorek	Łatwo strawna Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Twarożek z koperkiem 60g (2) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250ml	sok pomidorowy 200ml 1szt	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13) ziemniaki gotowane 200g* kompot z owoców mr. b/c 250g cukinia gotowana z olejem 120g Bitka wieprzowa duszona 110g w sosie wł. (1,13)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250ml Szynka śniadaniowa 50g [^] pomidor 90g [^] Kefir 150g(2) 1szt. Sałata 10g	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,2 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 60,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sód [mg] 2 299,8
2026-10-14 środa	Podstawa Tommed	Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) kajzerka 50g (1) rzodkiew biała z czarnuszką 100g [^] salceson drobiowy 50g (8,11,13) [^] margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2)	krupnik 400ml (1,8,13) [^] Fasolka po bretońsku 250g* (1,8) kompot z owoców mr. b/c 250g Sałata zielona z sosem winegret 120g* bułka poznańska 1 szt 100g (1)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml ogórek konserwowy 100g* Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13) jogurt naturalny 100g (2) 1szt	mandarynka 1 szt. 80g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,6 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sód [mg] 3 364,3
	Łatwo strawna Tommed	Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) kajzerka 50g (1) roszponka 10g Filet królewski z indyka 50g [^] margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250ml pomidor 90g [^]	serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2)	krupnik 400ml (1,8,13) [^] kompot z owoców mr. b/c 250g buraczki gotowane z olejem 120g gulasz z indyka 120g (1,13) ziemniaki gotowane 200g*	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250ml twaróg krajanka 50g(2) pomidor 100g jogurt naturalny 100g (2) 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 359,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 97,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sód [mg] 2 040,5
2026-10-15 czwartek	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) rzodkiewka 100g Filet królewski z indyka 50g [^] margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	Ciasto drożdżowe 60g* (1,2,3)	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] filet z kurczaka duszony 110g w sosie wł 80ml (1,13) [^] kompot z owoców mr. b/c 250g Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z selera z rodzynkami z olejem 120g* (2,13)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml ogórek zielony 100g Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) Kefir 150g(2) 1szt.	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,9 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 65,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sód [mg] 1 824,4
	Łatwo strawna Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Filet królewski z indyka 50g [^] margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250ml	Ciasto drożdżowe 60g* (1,2,3)	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] Kasza jęczmienna 200g gotowana (1) kompot z owoców mr. b/c 250g sałatka z selera z jabłkiem z olejem 120g (13) filet z kurczaka duszony 110g w sosie wł 80ml (1,13) [^]	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250ml Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) szpinak 10g pomidor 90g [^] Kefir 150g(2) 1szt.	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,3 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 57,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 2 118,5

2026-10-16 piątek	Podstawa Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) jabłko deserowe 1szt. 153g serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3)	sok owocowy 100% 200ml. 1szt.	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13) filet z dorsza smażony 110g (1,3,4,8,13)^ kompot z owoców mr. b/c 250g ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 120g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml pomidor 100g pasta jajeczna z nasionami słonecznika 60g (3,13,11)^ jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,4 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 110,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 2 016,5
	Łatwo strawna Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml jabłko deserowe 1szt. 153g Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3)	sok owocowy 100% 200ml. 1szt.	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13) filet z dorsza parowany 110g (4,13)^ kompot z owoców mr. b/c 250g bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g ziemniaki gotowane 200g Sos koperkowy 100g (1)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml pomidor 100g pasta jajeczna z nasionami słonecznika 60g (3,13,11)^ jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,2 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 379,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 123,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 2 439,7
2026-10-17 sobota	Podstawa Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) rzodkiewka 100g Szynka śniadaniowa 50g^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	kisiel b/c 250g	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ ziemniaki gotowane 200g* kompot z owoców mr. b/c 250g surówka z ogórka kisz. z olejem 120g(11,13) wątróbka drobiowa duszona 110g z cebulką 50g (1)^	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml ogórek zielony 100g Paszтет z blachy 50g (1,2,3,8,11,13) Kefir 150g(2) 1szt.	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,2 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 86,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 2 634,3
	Łatwo strawna Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) Salata 10g Szynka śniadaniowa 50g^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml pomidor 90g^	kisiel b/c 250g	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ kompot z owoców mr. b/c 250g ziemniaki gotowane 200g* buraczki gotowane z olejem 120g wątróbka drobiowa gotowana 110g^ Sos pietruszkowy 100g (1)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml Polędwica Ani 50g (8)^ pomidor 100g Kefir 150g(2) 1szt.	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,1 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 339 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 69 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 2 111,1
2026-10-18 niedziela	Podstawa Tommed	Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml Parówka gotowana 1szt-60g (1,2,3,8,11,13) musztarda 20g(11)^	Biszkopty bez cukru 15g (1,3)	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^ rolada wieprzowa 110g (1,3) Sos pieczeniowy 100g (1) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* ziemniaki gotowane 200g* brukselka gotowana z olejem 120g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml papryka św.100g twaróg krajanka 50g(2) jogurt naturalny 100g (2) 1szt	pomarańcza 1 szt. 150g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,1 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 277,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sód [mg] 2 631,9

2026-10-18 niedziela	Łatwostrawna Tommed	Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250ml Parówka gotowana 1szt-60g (1,2,3,8,11,13) ketchup 1 szt. 20g (1,13)	Biszkopty bez cukru 15g (1,3)	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) [^] ziemniaki gotowane 200g [*] Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g [*] brokuły gotowane z olejem 120 g bitka duszona z szynki wieprzowej 110g w sosie własnym 100g (1,13)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250ml twaróg krajanka 50g(2) roszponka 10g pomidor 90g [^] jogurt naturalny 100g (2) 1szt	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,1 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 52,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sód [mg] 2 472,8
2026-10-19 poniedziałek	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) rzodkiew biała z czarnuszką 100g [^] połędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	Mus warzywno-owocowy 100g [*]	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13) [^] ryż z jabłkami 300g [^] Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g [*] surówka z marchewki z ananase i nasionami słonecznika 120g [^]	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) pomidor 100g Ser topiony 50g* (2) Kefir 150g(2) 1szt. herbata bez cukru 250ml	śliwki 100g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,8 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 374 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 88,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sód [mg] 1 678,1
	Łatwostrawna Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) szpinak 10g połędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250ml pomidor 90g [^]	Mus warzywno-owocowy 100g [*]	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13) ryż z jabłkami 300g [^] Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g [*] Sałata zielona z jogurtem (2) 120g nasiona słonecznika 5g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1) [^] Twarożek z zieloną pietruszką - 60(2) pomidor 100g Kefir 150g(2) 1szt. herbata bez cukru 250ml	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 400,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 107,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sód [mg] 1 954,3
2026-10-20 wtorek	Podstawa Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) ogórek konserwowy 100g [*] Pasztecik z blachy 50g (1,2,3,8,11,13) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	mleko w kartoniku 200ml (2) 1 szt	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13) gulasz drobiowy 120g (1,13) [^] Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g [*] Sałatka z buraczków z oliwą 120 g ziemniaki gotowane 200g [*]	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml pomidorki koktajlowe 100g [^] pasta rybna z twarogiem 60g (2,4) [^] margaryna rama 10g 2szt. jogurt naturalny 100g (2) 1szt	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,9 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 65,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sód [mg] 2 508
	Łatwostrawna Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g serek homo naturalny 50g (2) [^] margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1) [^] herbata bez cukru 250ml	mleko w kartoniku 200ml (2) 1 szt	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13) gulasz drobiowy 120g (1,13) [^] Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g [*] cukinia gotowana z olejem 120g ziemniaki gotowane 200g [*]	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1) [^] herbata bez cukru 250ml pasta rybna z twarogiem 60g (2,4) [^] Sałata zielona 30 g pomidorki koktajlowe 70g [^] jogurt naturalny 100g (2) 1szt	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 58,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sód [mg] 2 024,4