

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-01 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) wędlina - szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 120g (GLUTEN, JAJA) surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta jajeczna 40g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina - szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 274,6 Energia [kJ] 9 354,1 Białko ogółem [g] 113,7 białko zwierzęce [g] 87,1 białko roślinne [g] 26,6 Tłuszcz [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 234 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 3 698,6 Potas [mg] 3 302 Wapń [mg] 747,2 Fosfor [mg] 1 765,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 38,9 Woda [g] 988,4 Popiół [g] 18,8
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z pomidorami i bazylią 50g (MLEKO, SELER) wędlina - szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buraki 150g zrazy wieprzowe duszone 120g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba naturalny 40g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 164,7 Energia [kJ] 9 040,2 Białko ogółem [g] 119,1 białko zwierzęce [g] 88,5 białko roślinne [g] 30,7 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 285,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 2 293,8 Potas [mg] 3 524,1 Wapń [mg] 549,5 Fosfor [mg] 1 533,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 76,8 Woda [g] 975,1 Popiół [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-01 środa	Megrez Tychy D. Niskołtuszczowa		kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 120g (GLUTEN, JAJA) Buraki 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba naturalny 40 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina- szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 217,2 Energia [kJ] 9 265,8 Białko ogółem [g] 121,2 białko zwierzęce [g] 93,5 białko roślinne [g] 27,8 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 272,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 598,5 Potas [mg] 3 724,6 Wapń [mg] 596,7 Fosfor [mg] 1 664,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 75,2 Woda [g] 964,3 Popiół [g] 16,4
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	Kefir 150 ml (MLEKO)	kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 120g (GLUTEN, JAJA) surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 150g	Jabłko 200g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta jajeczna 40g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina- szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 545,7 Energia [kJ] 10 490,1 Białko ogółem [g] 125,4 białko zwierzęce [g] 91,2 białko roślinne [g] 34,1 Tłuszcz [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 293,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 4 235,7 Potas [mg] 3 983,8 Wapń [mg] 914,8 Fosfor [mg] 2 144,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 51,7 Woda [g] 1 289,8 Popiół [g] 23,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-01 środa	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata20g	Kefir 150 ml (MLEKO)	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 150g (GLUTEN, JAJA) Buraki 150g ziemniaki 200g	Banan 200g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina- szynka drobiowa 50 g (, SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 904,8 Energia [kJ] 11 990,5 Białko ogółem [g] 131,6 białko zwierzęce [g] 95,6 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 116,7 Węglowodany ogółem [g] 369,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 3 797,1 Potas [mg] 6 144,2 Wapń [mg] 982,6 Fosfor [mg] 2 122 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 85,5 Woda [g] 1 511,5 Popiół [g] 25,5
	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) wędlina - szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata20g	jabłko 200g	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 120g (GLUTEN, JAJA) Buraki 150g ziemniaki 200g	Banan 200g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta jajeczna 40g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina- szynka drobiowa 40 g (, SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 3 031,1 Energia [kJ] 12 525,2 Białko ogółem [g] 130,7 białko zwierzęce [g] 87,1 białko roślinne [g] 43,5 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 421,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 4 067,8 Potas [mg] 6 508,8 Wapń [mg] 826,7 Fosfor [mg] 2 249,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 91,9 Woda [g] 1 619,9 Popiół [g] 27,7
	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek naturalny 60g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - Filet zapiekany 25 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ogórek kiszony 80g sałata20g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) szpinak gotowany 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta twarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 1szt (JAJA) pomidor 80g sałata20g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 836,3 Energia [kJ] 7 591,9 Białko ogółem [g] 93,3 białko zwierzęce [g] 66 białko roślinne [g] 27,3 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 245,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2 270,7 Potas [mg] 3 047,2 Wapń [mg] 678,4 Fosfor [mg] 1 457,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 51,6 Woda [g] 1 019 Popiół [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-02 czwartek	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek naturalny 40g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata20g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) szpinak gotowany 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata20g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 797 Energia [kJ] 7 495,2 Białko ogółem [g] 94,6 białko zwierzęce [g] 64,4 białko roślinne [g] 30,2 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 252,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 101 Potas [mg] 3 162,7 Wapń [mg] 616,1 Fosfor [mg] 1 304,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 46,3 Woda [g] 992,6 Popiół [g] 15,5
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek naturalny 40g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata20g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) szpinak gotowany 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Jajko klasy L 1szt (JAJA) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata20g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 1 824,1 Energia [kJ] 7 531,9 Białko ogółem [g] 106,7 białko zwierzęce [g] 79,1 białko roślinne [g] 27,7 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 230,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 1 884,3 Potas [mg] 3 253,5 Wapń [mg] 570,1 Fosfor [mg] 1 554,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 42,4 Woda [g] 966 Popiół [g] 15,4
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek naturalny 40g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ogórek kiszony 80g sałata20g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) szpinak gotowany 150g ziemniaki 150g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 1szt (JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 124,5 Energia [kJ] 8 799 Białko ogółem [g] 119,4 białko zwierzęce [g] 84,4 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 287,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 3 000,8 Potas [mg] 3 706,6 Wapń [mg] 832,4 Fosfor [mg] 1 979,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 62 Woda [g] 1 220,8 Popiół [g] 21

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-02 czwartek	Megrez Tychy D. Wysokobialkowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek naturalny 50g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ogórek kiszony 80g sałata 20 g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet drobiowy gotowany 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) szpinak gotowany 150g ziemniaki 150g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 1szt (JAJA) pomidor 80g sałata 20 g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 129 Energia [kJ] 8 813,3 Białko ogółem [g] 134,3 białko zwierzęce [g] 106,2 białko roślinne [g] 28,1 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 259,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 2 590,9 Potas [mg] 3 780,1 Wapń [mg] 825,1 Fosfor [mg] 1 961 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 61,3 Woda [g] 1 274,3 Popiół [g] 19,1
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek naturalny 60g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 25g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ogórek kiszony 80g sałata 20 g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) szpinak gotowany 150g ziemniaki 150g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 1szt (JAJA) pomidor 80g sałata 20 g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 124,5 Energia [kJ] 8 799 Białko ogółem [g] 118,8 białko zwierzęce [g] 83,7 białko roślinne [g] 35 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 289,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 984,8 Potas [mg] 3 685,6 Wapń [mg] 796,4 Fosfor [mg] 1 954,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 63,8 Woda [g] 1 220 Popiół [g] 20,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-03 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) hummus 40g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g Papryka świeża 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Potrawka z indyka z warzywami 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryż 200g Bukiet jarzyn 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLEKO) wędlina szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 204,5 Energia [kJ] 9 223,4 Białko ogółem [g] 129,9 białko zwierzęce [g] 92,8 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 310,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 3 610 Potas [mg] 4 266,2 Wapń [mg] 879,9 Fosfor [mg] 1 918,5 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 60,8 Woda [g] 1 360,2 Popiół [g] 21,1
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g wędlina - kielbasa krotoszyńska 60g pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Potrawka z indyka z warzywami 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryż 200g Bukiet jarzyn 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) twaróg z koperkiem 40g (MLEKO) wędlina szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 339,1 Energia [kJ] 9 785,4 Białko ogółem [g] 139,6 białko zwierzęce [g] 102,1 białko roślinne [g] 37,5 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 325,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 3 039,3 Potas [mg] 4 082,2 Wapń [mg] 873 Fosfor [mg] 1 925,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 69 Woda [g] 1 378,6 Popiół [g] 19,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-03 piątek Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g wędlina - kielbasa krotoszyńska 60g pomidor 80g sałata 20 g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Potrawka z indyka z warzywami 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryż 200g Bukiet jarzyn 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg z koperkiem 40g (MLEKO) wędlina szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 273,2 Energia [kJ] 9 508,6 Białko ogółem [g] 137,8 białko zwierzęce [g] 102,8 białko roślinne [g] 35 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 312,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 3 018,9 Potas [mg] 4 224,9 Wapń [mg] 918,1 Fosfor [mg] 2 022,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 67,4 Woda [g] 1 380,9 Popiół [g] 19,6
2024-05-03 piątek Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) hummus 40g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g Papryka świeża 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Potrawka z indyka z warzywami 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryż 200g Bukiet jarzyn 150g	Gruszka 200g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLEKO) wędlina szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 596,4 Energia [kJ] 10 866,5 Białko ogółem [g] 141,1 białko zwierzęce [g] 94,7 białko roślinne [g] 46,5 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 388,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 4 142,4 Potas [mg] 4 843 Wapń [mg] 986,3 Fosfor [mg] 2 273,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 suma cukrów prostych [g] 77,1 Woda [g] 1 568,3 Popiół [g] 25,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-03 piątek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) hummus 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g Papryka świeża 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Potrawka z indyka z warzywami 350g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g Bukiet jarzyn 150g	Gruszka 200g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg ze szczypiorkiem 50g (MLEKO) wędlina szynka krucha z pieca 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 534,2 Energia [kJ] 10 599,9 Białko ogółem [g] 147,6 białko zwierzęce [g] 106 białko roślinne [g] 41,6 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 361,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 4 184,5 Potas [mg] 6 688,5 Wapń [mg] 941,4 Fosfor [mg] 2 244,3 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 76,7 Woda [g] 1 919,8 Popiół [g] 27,4
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) hummus 40g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g Papryka świeża 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Potrawka z indyka z warzywami 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryż 200g Bukiet jarzyn 150g	Gruszka 200g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, ORZECHY, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLEKO) wędlina szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 596,4 Energia [kJ] 10 866,5 Białko ogółem [g] 140,5 białko zwierzęce [g] 94 białko roślinne [g] 46,6 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 390,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 4 126,4 Potas [mg] 4 822 Wapń [mg] 950,3 Fosfor [mg] 2 248,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 suma cukrów prostych [g] 78,9 Woda [g] 1 567,5 Popiół [g] 25,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-04 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasztecik pieczony 40g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Pomidor 80g sałata		kompot 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Makaron z serem białym i cynamonem 300g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba naturalny 40 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 321 Energia [kJ] 9 645,6 Białko ogółem [g] 118,4 białko zwierzęce [g] 85,7 białko roślinne [g] 32,8 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 306,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 149,5 Potas [mg] 3 035,1 Wapń [mg] 582,8 Fosfor [mg] 1 660,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 63,3 Woda [g] 997,8 Popiół [g] 14,9
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) Pomidor 80g sałata		kompot 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Makaron z serem białym i cynamonem 300g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba naturalny 40g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 452,3 Energia [kJ] 10 270,8 Białko ogółem [g] 127 białko zwierzęce [g] 91,1 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 324,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 3 006,5 Potas [mg] 3 147,8 Wapń [mg] 764,9 Fosfor [mg] 1 636,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 65,2 Woda [g] 1 030,3 Popiół [g] 16,2
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Pomidor 80g sałata		kompot 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Makaron z serem białym i cynamonem 300g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba naturalny 40g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 405,4 Energia [kJ] 9 997,9 Białko ogółem [g] 128,2 białko zwierzęce [g] 95,7 białko roślinne [g] 32,5 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 310,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 2 583,1 Potas [mg] 3 410,5 Wapń [mg] 608 Fosfor [mg] 1 769,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 63,2 Woda [g] 1 080,1 Popiół [g] 15,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-04 sobota	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Pomidor 80g sałata wędlina - szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA)	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Makaron z serem białym i cynamonem 300g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g	Kefir 150 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba naturalny 40 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 518 Energia [kJ] 10 460,3 Białko ogółem [g] 138,9 białko zwierzęce [g] 97,2 białko roślinne [g] 41,7 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 356,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 3 065,4 Potas [mg] 3 922,9 Wapń [mg] 745,6 Fosfor [mg] 2 132,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 70,7 Woda [g] 1 308,5 Popiół [g] 19,7
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata - dodatek Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Makaron z serem białym i cynamonem 350g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g	Kefir 150 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba naturalny 40 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 801,3 Energia [kJ] 11 651,8 Białko ogółem [g] 168,5 białko zwierzęce [g] 130,8 białko roślinne [g] 37,8 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 331,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,1 Sód [mg] 2 949,3 Potas [mg] 4 599,1 Wapń [mg] 946,5 Fosfor [mg] 2 205,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 70,9 Woda [g] 1 479,6 Popiół [g] 20,6
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Pomidor 50g sałata - dodatek	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem białym i cynamonem 300g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g	Kefir 150 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba naturalny 40 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 410,6 Energia [kJ] 10 011 Białko ogółem [g] 134,7 białko zwierzęce [g] 96,5 białko roślinne [g] 38,4 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 333,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 665 Potas [mg] 3 338,3 Wapń [mg] 702,8 Fosfor [mg] 2 040,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 72,5 Woda [g] 1 198,9 Popiół [g] 18,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-05 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina ogonów ka wiejska 40g (SELER, GORCZYCA) tw aróg na słodko 40g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymska drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i pomarańczy 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina- szynka drobiowa 40 g (, SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 050,4 Energia [kJ] 8 557,1 Białko ogółem [g] 108,6 białko zwierzęce [g] 81,9 białko roślinne [g] 26,8 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 258,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 3 574,3 Potas [mg] 3 429,6 Wapń [mg] 790,5 Fosfor [mg] 1 616,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 56,5 Woda [g] 979,6 Popiół [g] 18,9
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina ogonów ka wiejska 40g (SELER, GORCZYCA) tw aróg na słodko 40g pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymska drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) ser mozzarella 40 g (MLEKO) wędlina- szynka drobiowa 40 g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 160,4 Energia [kJ] 9 021,5 Białko ogółem [g] 111 białko zwierzęce [g] 79,5 białko roślinne [g] 31,5 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 269,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 3 494,7 Potas [mg] 3 432,3 Wapń [mg] 781,1 Fosfor [mg] 1 531,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 46,7 Woda [g] 1 011,6 Popiół [g] 18,6
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina- szynka ogonów ka wiejska 40g (SELER, GORCZYCA) twarożek biały 40g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymska drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka gotowana 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) wędlina- szynka drobiowa 40 g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 1 925,9 Energia [kJ] 8 044,5 Białko ogółem [g] 105,2 białko zwierzęce [g] 79,3 białko roślinne [g] 26 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 244,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 3 209,5 Potas [mg] 3 639,5 Wapń [mg] 888,9 Fosfor [mg] 1 634,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 46,4 Woda [g] 1 132,7 Popiół [g] 18,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-05 niedziela	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina- szynka ogonów ka wiejska 40g (SELER, GORCZYCA) twarożek biały 40g (MLEKO) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g	Jajko klasy L 1szt (JAJA)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymska drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i pomarańczy 150g ziemniaki 150g	Kiwi 200 g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) wędlina- szynka drobiowa 40 g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 357,1 Energia [kJ] 9 768,7 Białko ogółem [g] 127,7 białko zwierzęce [g] 91,8 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 318,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 3 949,1 Potas [mg] 4 549,5 Wapń [mg] 1 028,3 Fosfor [mg] 2 172,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 61,9 Woda [g] 1 371,4 Popiół [g] 23,1
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina- szynka ogonów ka wiejska 50g (SELER, GORCZYCA) tw aróg na słodko 50g sałata 20 g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER)	Jajko klasy L 1szt (JAJA)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymska drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	Kiwi 200 g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba fromage 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina- szynka drobiowa 50 g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 475,6 Energia [kJ] 10 260,7 Białko ogółem [g] 126,2 białko zwierzęce [g] 90,9 białko roślinne [g] 35,4 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 341,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 3 357,8 Potas [mg] 5 487,7 Wapń [mg] 597,9 Fosfor [mg] 1 911,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 55,3 Woda [g] 1 452,5 Popiół [g] 21,9
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina- szynka ogonów ka wiejska 40g (SELER, GORCZYCA) tw aróg na słodko 40g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g	Jajko klasy L 1szt (JAJA)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymska drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i pomarańczy 150g ziemniaki 200g	Ciasto 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina- szynka drobiowa 40 g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 761,5 Energia [kJ] 11 459,9 Białko ogółem [g] 135,1 białko zwierzęce [g] 92 białko roślinne [g] 43,1 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 398,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 4 348,8 Potas [mg] 5 173,6 Wapń [mg] 791 Fosfor [mg] 2 239 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 87,4 Woda [g] 1 307 Popiół [g] 25,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-06 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) serek do chleba naturalny 30g (MLEKO, LAKTOZA) papryka świeża 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza gryczana 200g sałatka szwedzka 150g (SELER, SO2)		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Galaretki drobiowa z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 409,8 Energia [kJ] 10 048 Białko ogółem [g] 112,4 białko zwierzęce [g] 75,5 białko roślinne [g] 36,9 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 309,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 2 972,7 Potas [mg] 2 792 Wapń [mg] 518,9 Fosfor [mg] 1 786,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 84,5 Woda [g] 741,3 Popiół [g] 17,3
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 30g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - Filet zapiekany 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g Kasza gryczana 200g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Galaretki drobiowa z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 500,5 Energia [kJ] 10 428,9 Białko ogółem [g] 118,5 białko zwierzęce [g] 75,5 białko roślinne [g] 42,9 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 325,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 3 016 Potas [mg] 3 282 Wapń [mg] 559 Fosfor [mg] 1 781,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 84,7 Woda [g] 870 Popiół [g] 18,1

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-06 poniedziałek	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g Kasza gryczana 200g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Galaretk drobiowa z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 434,6 Energia [kJ] 10 152,1 Białko ogółem [g] 116,7 białko zwierzęce [g] 76,2 białko roślinne [g] 40,4 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 312,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 2 995,6 Potas [mg] 3 424,7 Wapń [mg] 604,1 Fosfor [mg] 1 878,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 83,1 Woda [g] 872,3 Popiół [g] 18,5
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałatka szwedzka 150 g (SELER, S02) Kasza gryczana 200g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) serek do chleba naturalny 30g (MLEKO, LAKTOZA) Papryka świeża 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 713,8 Energia [kJ] 11 322,9 Białko ogółem [g] 137,7 białko zwierzęce [g] 93 białko roślinne [g] 44,7 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 357,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 3 701,1 Potas [mg] 3 471,3 Wapń [mg] 669,8 Fosfor [mg] 2 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 99,9 Woda [g] 948,7 Popiół [g] 22

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-06 poniedziałek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) serek do chleba naturalny 30g (MLEKO, LAKTOZA) Papryka świeża 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza gryczana 200g Brokuły 150g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Galaretki drobiowa z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka beszkidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 786,6 Energia [kJ] 11 628,3 Białko ogółem [g] 153,1 białko zwierzęce [g] 111,5 białko roślinne [g] 41,6 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 346,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 3 335,6 Potas [mg] 3 764,4 Wapń [mg] 754,9 Fosfor [mg] 2 316,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 110,8 Woda [g] 1 103,2 Popiół [g] 21
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) serek do chleba naturalny 30g (MLEKO, LAKTOZA) Papryka świeża 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g Kasza gryczana 200g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Galaretki drobiowa z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 744,6 Energia [kJ] 11 454,3 Białko ogółem [g] 140,8 białko zwierzęce [g] 92,3 białko roślinne [g] 48,5 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 365,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 3 690,1 Potas [mg] 3 889,3 Wapń [mg] 689,7 Fosfor [mg] 2 347,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 102,1 Woda [g] 1 066,8 Popiół [g] 23

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-07 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g twaróg krajanka 60g (MLEKO) jablko 200g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe mielone w sosie 120g/100ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta "pastella" - rybna 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 1szt (JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Kasza manna z sosem owocowym 300g (MLEKO, GLUTEN, S02)	Energia [kcal] 2 433,8 Energia [kJ] 10 101,2 Białko ogółem [g] 101,5 białko zwierzęce [g] 67,4 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 338,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 2 416,9 Potas [mg] 3 928,6 Wapń [mg] 1 143,4 Fosfor [mg] 1 716,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 84,2 Woda [g] 1 499,9 Popiół [g] 21,1
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g twaróg krajanka 60g (MLEKO) jablko 200g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe mielone w sosie 120g/100ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba z ziołami 40g (MLEKO) wędlina - szynka konserwowa premium 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Kasza manna z sosem owocowym 300g (MLEKO, GLUTEN, S02)	Energia [kcal] 2 528,3 Energia [kJ] 10 569,1 Białko ogółem [g] 112,5 białko zwierzęce [g] 75,5 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 354,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 2 480,6 Potas [mg] 4 002,7 Wapń [mg] 1 170,5 Fosfor [mg] 1 731,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 90,3 Woda [g] 1 570,6 Popiół [g] 19,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-07 wtorek	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Dżem 25g twaróg krajanka 60g (MLEKO) jablko 200g		kompot 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe mielone w sosie 120g/100ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba z ziołami 40g (MLEKO) wędlina - szynka konserwowa premium 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Kasza manna z sosem owocowym 300g (MLEKO, GLUTEN, S02)	Energia [kcal] 2 406,6 Energia [kJ] 10 057 Białko ogółem [g] 109,1 białko zwierzęce [g] 75,9 białko roślinne [g] 33,2 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 346,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 174,6 Potas [mg] 4 119 Wapń [mg] 1 200,2 Fosfor [mg] 1 801,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 90 Woda [g] 1 540,6 Popiół [g] 18,8
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) twaróg krajanka 40g (MLEKO) wędlina - szynka konserwowa premium 40g (SELER, GORCZYCA) jablko 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe mielone w sosie 120g/100ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g sos pieczeniowy 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta "pastella" - rybna 80 g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘZAKI, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 1szt (JAJA) pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 496,7 Energia [kJ] 10 357,9 Białko ogółem [g] 117,8 białko zwierzęce [g] 79,2 białko roślinne [g] 38,6 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 341,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 3 595,9 Potas [mg] 4 527,9 Wapń [mg] 1 286 Fosfor [mg] 2 170,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 77,3 Woda [g] 1 627,1 Popiół [g] 26,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-07 wtorek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g twaróg krajanka 60g (MLEKO) jablko 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, SEZAM) eskalopki wieprzowe mielone w sosie 150g/100ml (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g sos pieczeniowy 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta "pastella" - rybna 80 g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 1szt (JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Kasza manna z sosem owocowym 300g (MLEKO, GLUTEN, S02)	Energia [kcal] 3 015,1 Energia [kJ] 12 553,2 Białko ogółem [g] 148,4 białko zwierzęce [g] 109,7 białko roślinne [g] 38,8 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 397,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 2 980,5 Potas [mg] 6 186,8 Wapń [mg] 1 429,2 Fosfor [mg] 2 376,4 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 100,7 Woda [g] 1 993,8 Popiół [g] 27,2
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g twaróg krajanka 60g (MLEKO) jablko 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, JAJA)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe mielone w sosie 120g/100ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g sos pieczeniowy 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta "pastella" - rybna 80 g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 1szt (JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Kasza manna z sosem owocowym 300g (MLEKO, GLUTEN, S02)	Energia [kcal] 2 868 Energia [kJ] 11 923,4 Białko ogółem [g] 123 białko zwierzęce [g] 79,2 białko roślinne [g] 43,8 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 430,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 3 472,2 Potas [mg] 5 903,9 Wapń [mg] 1 476,6 Fosfor [mg] 2 342,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 103,9 Woda [g] 2 049,3 Popiół [g] 28,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-08 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g ogórek kiszony 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 350g (SELER) kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta jajeczna z koperkiem 40g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka drobiowa 40g (, SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 346,1 Energia [kJ] 9 747,6 Białko ogółem [g] 96,4 białko zwierzęce [g] 65,5 białko roślinne [g] 30,8 Tłuszcz [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 267,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9 Sód [mg] 3 829,3 Potas [mg] 4 005,3 Wapń [mg] 734,2 Fosfor [mg] 1 510,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 34,5 Woda [g] 915,6 Popiół [g] 18,9
	Megrez Tychy D. Latwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 40g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 350g (SELER) Marchewka mini 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta z białek z koperkiem 40g (JAJA) wędlina- szynka drobiowa 40g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 409,1 Energia [kJ] 9 972,6 Białko ogółem [g] 99 białko zwierzęce [g] 67,4 białko roślinne [g] 31,5 Tłuszcz [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 279,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Sód [mg] 3 631 Potas [mg] 4 125,7 Wapń [mg] 599,4 Fosfor [mg] 1 466,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 36,7 Woda [g] 958,1 Popiół [g] 17,1
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 40g (MLEKO) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sztućka mięsa drobiowego 120g Marchewka mini 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z białek z koperkiem 40g (JAJA) wędlina- szynka drobiowa 40g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 1 905,5 Energia [kJ] 7 854,9 Białko ogółem [g] 108,9 białko zwierzęce [g] 85,9 białko roślinne [g] 22,9 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 211,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 3 229,3 Potas [mg] 3 847,8 Wapń [mg] 634,2 Fosfor [mg] 1 690,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 33,6 Woda [g] 1 098,2 Popiół [g] 17,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-08 środa	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mandarynka 200g	kompot 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem i maselkiem 350g (SELER, ŚMIETANKA) kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 150 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta jajeczna z koperkiem 40g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka drobiowa 40g (, SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 643,3 Energia [kJ] 10 992,3 Białko ogółem [g] 109,2 białko zwierzęce [g] 69,8 białko roślinne [g] 39,5 Tłuszcz [g] 121,5 Węglowodany ogółem [g] 316,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,8 Sód [mg] 4 550,5 Potas [mg] 4 912,7 Wapń [mg] 949,1 Fosfor [mg] 1 918,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 52,2 Woda [g] 1 203,2 Popiół [g] 23,9
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g ser żółty gouda 50g (MLEKO) sałata 20g ogórek kiszony 80g	Mandarynka 200g	kompot 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem i maselkiem 400g (SELER, ŚMIETANKA) kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 150 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta jajeczna z koperkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka drobiowa 50g (, SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 3 012,7 Energia [kJ] 12 539,6 Białko ogółem [g] 115,7 białko zwierzęce [g] 77,6 białko roślinne [g] 38,1 Tłuszcz [g] 143,3 Węglowodany ogółem [g] 346,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,9 Sód [mg] 4 009,7 Potas [mg] 5 545,7 Wapń [mg] 990,8 Fosfor [mg] 1 863,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 53 Woda [g] 1 224,5 Popiół [g] 23
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mandarynka 200g	kompot 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 350g (SELER) kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 150 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta jajeczna z koperkiem 40g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka drobiowa 40g (, SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 547,6 Energia [kJ] 10 589,5 Białko ogółem [g] 104,6 białko zwierzęce [g] 68,8 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 112,5 Węglowodany ogółem [g] 313,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2 Sód [mg] 4 174 Potas [mg] 4 633,8 Wapń [mg] 903,6 Fosfor [mg] 1 789,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 53,3 Woda [g] 1 177,3 Popiół [g] 21,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-09 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 30 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Paprykarz 50g wędlina - Filet zapiekany 40 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 236,1 Energia [kJ] 9 338,6 Białko ogółem [g] 112,6 białko zwierzęce [g] 65,8 białko roślinne [g] 46,8 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 332,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 3 748,9 Potas [mg] 4 113,1 Wapń [mg] 604,7 Fosfor [mg] 1 482,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 32 Woda [g] 1 008,7 Popiół [g] 22,7
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) serek do chleba naturalny 34 g (2 szt) (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 30 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Dżem 25g wędlina - Filet zapiekany 60 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 145 Energia [kJ] 8 967 Białko ogółem [g] 108 białko zwierzęce [g] 75,1 białko roślinne [g] 33 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 279,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 972,3 Potas [mg] 2 976,9 Wapń [mg] 484,7 Fosfor [mg] 1 361,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 66,7 Woda [g] 924,1 Popiół [g] 14,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-09 czwartek	Megrez Tydny D. Nisko tłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 34 g (2 szt.) (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 30 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Dżem 25g wędlina - Filet zapiekany 60 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 066,9 Energia [kJ] 8 639,2 Białko ogółem [g] 106,2 białko zwierzęce [g] 75,8 białko roślinne [g] 30,5 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 264 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 1 951,9 Potas [mg] 3 119,5 Wapń [mg] 529,8 Fosfor [mg] 1 458,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 62,1 Woda [g] 926,4 Popiół [g] 14,6
	Megrez Tydny D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 30 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Pasta "pastella" 80 g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g	Gruszka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - Filet zapiekany 40 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Paprykarz 50g ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 056,8 Energia [kJ] 8 594,2 Białko ogółem [g] 79,2 białko zwierzęce [g] 42,1 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 302,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 3 652 Potas [mg] 3 535,5 Wapń [mg] 442,5 Fosfor [mg] 1 363,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 41 Woda [g] 1 054,9 Popiół [g] 19,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-09 czwartek	Megrez Tychy D. Wysocki	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 30g (SELER, GORCZYCA) Hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20g pomidor 80g	Pasta "pastella" 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g	Gruszka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Paprykarz 50g wędlina - Filet zapiekany 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 241,5 Energia [kJ] 9 365,6 Białko ogółem [g] 100 białko zwierzęce [g] 57,6 białko roślinne [g] 42,5 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 294 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 3 612 Potas [mg] 3 851,6 Wapń [mg] 441 Fosfor [mg] 1 437,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 39,2 Woda [g] 1 011,7 Popiół [g] 20,3
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt owocowy 150g herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 30g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Pasta "pastella" 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g	Gruszka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paprykarz 50g wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 013,6 Energia [kJ] 8 411,2 Białko ogółem [g] 76 białko zwierzęce [g] 41,4 białko roślinne [g] 34,7 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 295,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 3 477,4 Potas [mg] 3 516 Wapń [mg] 410,2 Fosfor [mg] 1 269,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 41,7 Woda [g] 1 057,1 Popiół [g] 18

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-10 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek biały z ziołami 40 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO) sos grecki warzywny 200 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 207,8 Energia [kJ] 9 216,5 Białko ogółem [g] 125,1 białko zwierzęce [g] 93 białko roślinne [g] 32,2 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 302,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 3 721,9 Potas [mg] 4 087,1 Wapń [mg] 1 195,1 Fosfor [mg] 2 142,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 53,7 Woda [g] 1 316,4 Popiół [g] 22,7
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek biały z ziołami 40 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sos grecki warzywny 200 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek naturalny do chleba 40g (MLEKO) wędlina szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 125,6 Energia [kJ] 8 871,5 Białko ogółem [g] 117,8 białko zwierzęce [g] 83,6 białko roślinne [g] 34,3 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 301,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 3 387,1 Potas [mg] 3 963,7 Wapń [mg] 889,6 Fosfor [mg] 1 830,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 55 Woda [g] 1 286,7 Popiół [g] 20,4

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-10 piątek	Megrez Tychy D. Nisko tłuszczowa						
	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek biały z ziołami 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sos grecki warzywny 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek naturalny do chleba 40g (MLEKO) wędlina szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 990,7 Energia [kJ] 8 306,5 Białko ogółem [g] 110,3 białko zwierzęce [g] 80,5 białko roślinne [g] 29,9 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 278,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 3 368,4 Potas [mg] 3 866,6 Wapń [mg] 910,3 Fosfor [mg] 1 861,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 53 Woda [g] 1 228,8 Popiół [g] 20,2
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sos grecki warzywny 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	Koktajl owocowy b/c 180ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) sos grecki żółty gouda 40g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 334,5 Energia [kJ] 9 751,3 Białko ogółem [g] 131,1 białko zwierzęce [g] 91,2 białko roślinne [g] 39,9 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 333,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 4 464,7 Potas [mg] 4 731,6 Wapń [mg] 1 419,9 Fosfor [mg] 2 438,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 63,6 Woda [g] 1 564,4 Popiół [g] 27,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-10 piątek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) twarożek biały z ziołami 40 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20g Papryka świeża 80g	paszтет drobiowy 100g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sos grecki warzywny 200 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	Koktajl owocowy b/c 180ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 556,1 Energia [kJ] 10 674,8 Białko ogółem [g] 153,4 białko zwierzęce [g] 119,8 białko roślinne [g] 33,3 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 302,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,5 Sód [mg] 4 710,9 Potas [mg] 4 596,3 Wapń [mg] 1 478,7 Fosfor [mg] 2 560 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 63 Woda [g] 1 502,6 Popiół [g] 27,2
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek biały z ziołami 40 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sos grecki warzywny 200 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	Koktajl owocowy b/c 180ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) wędlina szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 292,3 Energia [kJ] 9 571,4 Białko ogółem [g] 129,7 białko zwierzęce [g] 92,8 białko roślinne [g] 36,9 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 324 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 4 359,1 Potas [mg] 4 650,3 Wapń [mg] 1 376,6 Fosfor [mg] 2 351,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 63,1 Woda [g] 1 549,8 Popiół [g] 26,1

Oznaczenia alergenów:

MLEKO - Białko mleka krowiego,
GLUTEN - Gluten,
JAJA - Jaja kurze,
. - Mięso wołowe,
. - Mięso wieprzowe,
ORZECHY - Orzechy ziemne,
ORZECHY - Orzechy archaidowe,
ORZECHY - Orzechy włoskie,
SELER - Seler,
SO₂ - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYBY - Ryby,
SKORUPIAKI - Skorupiaki,
MIĘCZAKI - Mięczaki,
SOJA - Soja,
STRĄCZKI - Rośliny strączkowe,
GORCZYCA - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZAM - Ziarno sezamu,
ŁUBIN - Łubin i produkty pochodne,
ŻYTO - Żyto,
KAM - Kamut,
PSZENICA - PSZENICA,
JĘCZMIEŃ - JĘCZMIEŃ,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,