

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-03 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) zrazy wieprzowe duszone 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) bukiet jarzyn 150g ryż 150g		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasta jajeczna 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 80 g sałata 20g	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 311,4 Energia [kJ] 9 502,4 Białko ogółem [g] 123,6 białko zwierzęce [g] 85,9 białko roślinne [g] 37,5 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 279,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 2 462,7 Potas [mg] 3 540,2 Wapń [mg] 983,9 Fosfor [mg] 1 977,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 40,2 Woda [g] 1 066,7 Popiół [g] 17,9
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml baton 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zrazy wieprzowe duszone 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) bukiet jarzyn 150g ryż 150g		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) baton 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) serek do chleba naturalny 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 181,5 Energia [kJ] 9 113,5 Białko ogółem [g] 115,9 białko zwierzęce [g] 83,4 białko roślinne [g] 32,5 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 312,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 1 903,8 Potas [mg] 3 122,6 Wapń [mg] 668,5 Fosfor [mg] 1 568 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 83,3 Woda [g] 1 022,7 Popiół [g] 15,1
	Megrez Tychy D. Niskołuszczo	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g		kompot 250ml zupa ryżowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) klopsik drobiowy 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ryż 150g		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba naturalny 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 167,5 Energia [kJ] 9 052,1 Białko ogółem [g] 113 białko zwierzęce [g] 83,9 białko roślinne [g] 29,1 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 314,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 1 972 Potas [mg] 3 109,8 Wapń [mg] 716 Fosfor [mg] 1 665,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 79,8 Woda [g] 995,5 Popiół [g] 15

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-03 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-03 środa	Megrez Tychy D. Cukrzykowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo razowe 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlna 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata20g	jabłko 200g	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) zrazy wieprzowe duszone 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) bukiet jarzyn 150g ryż 150g	serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) pasta jajeczna 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) wędlna 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 80 g sałata20g	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 690,6 Energia [kJ] 11 093,4 Białko ogółem [g] 148,6 białko zwierzęce [g] 103,4 białko roślinne [g] 45,1 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 347,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 3 001,8 Potas [mg] 4 202,1 Wapń [mg] 1 133,5 Fosfor [mg] 2 486,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 61,8 Woda [g] 1 343,8 Popiół [g] 22,3
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bulka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata20g	Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> )	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) zrazy wieprzowe duszone 150g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) bukiet jarzyn 150g ryż 200g	serek homogenizowany 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasta jajeczna 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) wędlna 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 80 g sałata20g	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 633 Energia [kJ] 10 846,7 Białko ogółem [g] 150,9 białko zwierzęce [g] 111,9 białko roślinne [g] 38,9 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 311,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 2 732,3 Potas [mg] 3 859,6 Wapń [mg] 1 291,4 Fosfor [mg] 2 386,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 55,4 Woda [g] 1 238 Popiół [g] 20,2
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo razowe 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlna 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata20g	jabłko 200g	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) zrazy wieprzowe duszone 150g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) bukiet jarzyn 150g ryż 200g	serek homogenizowany 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) pasta jajeczna 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) wędlna 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 80 g sałata20g	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 759,4 Energia [kJ] 11 381,4 Białko ogółem [g] 149,3 białko zwierzęce [g] 102,7 białko roślinne [g] 46,6 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 365,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 987 Potas [mg] 4 203,3 Wapń [mg] 1 099,5 Fosfor [mg] 2 488,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 63,6 Woda [g] 1 345,6 Popiół [g] 22,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-04 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) sałatka jarzynowa 60g wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata20g		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JECZMIEN</b> ) Filet z indyka duszony 120g surówka z kapusty białej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasta z tuńczyka 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) jajko 50g ( <b>JAJA</b> ) pomidor 80g sałata20g	budyń 150g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 900,2 Energia [kJ] 7 871,1 Białko ogółem [g] 111,8 białko zwierzęce [g] 85,5 białko roślinne [g] 26,3 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 225,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 3 399,7 Potas [mg] 3 709,6 Wapń [mg] 692,2 Fosfor [mg] 1 683,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 44,2 Woda [g] 1 146,3 Popiół [g] 19,7
	Megrez Tychy D. Ławostawna	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml baton 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) tw aróg 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata20g		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JECZMIEN</b> ) Filet z indyka duszony 120g cukinia 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) baton 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pasta z tuńczyka 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata20g	budyń 150g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 908,5 Energia [kJ] 7 975,1 Białko ogółem [g] 120,1 białko zwierzęce [g] 89 białko roślinne [g] 31,1 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 267,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 3 001,3 Potas [mg] 4 689,9 Wapń [mg] 572,2 Fosfor [mg] 1 676,4 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 45,6 Woda [g] 1 269,3 Popiół [g] 18,5
	Megrez Tychy D. Niskołuszcowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) tw aróg 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata20g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z indyka gotowany 120g Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) miód 50g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata20g	serek wiejski 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Energia [kcal] 2 038,8 Energia [kJ] 8 518,3 Białko ogółem [g] 108 białko zwierzęce [g] 77,6 białko roślinne [g] 30,5 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 310,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 924,6 Potas [mg] 4 266,4 Wapń [mg] 501,3 Fosfor [mg] 1 560,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 48,8 Woda [g] 1 108,5 Popiół [g] 15,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-03 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-04 czwartek	Megrez Tychy D. Cukrzycowca	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo razowe 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) tw aróg 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	sok warzywny 300ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JECZMIEN</b> ) Filet z indyka duszony 120g surówka z kapusty białej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g	Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Pasta z tuńczyka 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) jajko 50g ( <b>JAJA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	serek wiejski 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 000</b> <b>Energia [kJ] 8 285,2</b> <b>Białko ogółem [g] 130,7</b> <b>białko zwierzęce [g] 98,3</b> <b>białko roślinne [g] 32,3</b> <b>Tłuszcz [g] 64,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 252,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2</b> <b>Sód [mg] 4 137,6</b> <b>Potas [mg] 3 928,1</b> <b>Wapń [mg] 751,1</b> <b>Fosfor [mg] 2 046,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,6</b> <b>Woda [g] 1 246,5</b> <b>Popiół [g] 23,2</b>
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bulka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) tw aróg 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20 g	ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> )	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JECZMIEN</b> ) Filet z indyka duszony 150g surówka z kapusty białej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 200g	Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasta z tuńczyka 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) jajko 50g ( <b>JAJA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	budyń 150g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 416,4</b> <b>Energia [kJ] 10 024</b> <b>Białko ogółem [g] 168,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 138,1</b> <b>białko roślinne [g] 30,4</b> <b>Tłuszcz [g] 78,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 281,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7</b> <b>Sód [mg] 4 524,7</b> <b>Potas [mg] 5 445</b> <b>Wapń [mg] 1 291,3</b> <b>Fosfor [mg] 2 550,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,5</b> <b>Woda [g] 1 580,2</b> <b>Popiół [g] 27,5</b>
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo razowe 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) sałatka jarzynowa 60 g wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20 g	sok warzywny 300ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JECZMIEN</b> ) Filet z indyka duszony 150g surówka z kapusty białej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 200g	Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Pasta z tuńczyka 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) jajko 50g ( <b>JAJA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	budyń 150g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 304,8</b> <b>Energia [kJ] 9 563,4</b> <b>Białko ogółem [g] 124,4</b> <b>białko zwierzęce [g] 84,6</b> <b>białko roślinne [g] 39,8</b> <b>Tłuszcz [g] 73,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 320,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5</b> <b>Sód [mg] 4 508,4</b> <b>Potas [mg] 5 618,5</b> <b>Wapń [mg] 835,6</b> <b>Fosfor [mg] 2 159,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 54,1</b> <b>Woda [g] 1 590,1</b> <b>Popiół [g] 27,6</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-03 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-05 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) hummus 40g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlna 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) papryka świeża 80 g sałata 20 g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kotlet rybny z dorsza 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z kapusty kiszonej 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) twaróg z szczypiorkiem 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlna 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Energia [kcal] 1 836 Energia [kJ] 7 653,3 Białko ogółem [g] 106,9 białko zwierzęce [g] 77,9 białko roślinne [g] 29 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 246,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 2 971,3 Potas [mg] 3 542,6 Wapń [mg] 559,7 Fosfor [mg] 1 629,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 48,8 Woda [g] 1 025,4 Popiół [g] 18,8
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml baton 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) wędlna 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g		kompot 250ml zupa grysikowa 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet rybny z dorsza 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) Brokuły 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) baton 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) twaróg z koperkiem 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlna 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	serek homogenizowany 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Energia [kcal] 2 152,2 Energia [kJ] 8 980,4 Białko ogółem [g] 120,4 białko zwierzęce [g] 83,9 białko roślinne [g] 36,5 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 326,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 2 015 Potas [mg] 4 477,6 Wapń [mg] 564,7 Fosfor [mg] 1 778,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 63,6 Woda [g] 1 205,5 Popiół [g] 17,1
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) wędlna 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet rybny z dorsza 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) seler duszony z jabkiem 150g ( <b>SELER</b> ) ziemniaki 150g		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) twaróg z koperkiem 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlna 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	serek homogenizowany 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Energia [kcal] 1 935,8 Energia [kJ] 8 070,2 Białko ogółem [g] 109,5 białko zwierzęce [g] 79,2 białko roślinne [g] 30,3 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 289 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 2 057 Potas [mg] 4 010,1 Wapń [mg] 554,6 Fosfor [mg] 1 735,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 64,8 Woda [g] 1 079,2 Popiół [g] 16,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-03 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-05 piątek	Megrez Tychy D. Cukrzykowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo razowe 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) hummus 40g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) papryka świeża 80 g sałata 20 g	tw aróg 50g ( <b>MLEKO</b> )	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet rybny z dorsza 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z kapusty kiszonej 150g ziemniaki 150g	gruszka 200 g	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) twaróg ze szczypiorkiem 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	serek homogenizowany 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 032,6 <b>Energia [kJ]</b> 8 479,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 79,3 <b>białko roślinne [g]</b> 37,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 26,3 <b>Sód [mg]</b> 3 454 <b>Potas [mg]</b> 3 957,7 <b>Wapń [mg]</b> 648,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 909,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,2 <b>Woda [g]</b> 1 229,4 <b>Popiół [g]</b> 22,3
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bulka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) hummus 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) papryka świeża 80 g sałata 20 g	tw aróg 50g ( <b>MLEKO</b> )	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet rybny z dorsza 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) surówka z kapusty kiszonej 150g ziemniaki 200g	serek wiejski 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) twaróg ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	serek homogenizowany 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 275,3 <b>Energia [kJ]</b> 9 487,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 141,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 105,5 <b>białko roślinne [g]</b> 35,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 54 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28,6 <b>Sód [mg]</b> 3 607,5 <b>Potas [mg]</b> 5 086,7 <b>Wapń [mg]</b> 714,2 <b>Fosfor [mg]</b> 2 130,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,9 <b>Woda [g]</b> 1 377 <b>Popiół [g]</b> 24,2
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo razowe 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) hummus 40g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) papryka świeża 80 g sałata 20 g	tw aróg 50g ( <b>MLEKO</b> )	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kotlet rybny z dorsza 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z kapusty kiszonej 150g ziemniaki 200g	serek wiejski 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) twaróg ze szczypiorkiem 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	serek homogenizowany 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 421 <b>Energia [kJ]</b> 10 103 <b>Białko ogółem [g]</b> 145,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 104,1 <b>białko roślinne [g]</b> 41,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,5 <b>Sód [mg]</b> 3 922 <b>Potas [mg]</b> 5 305 <b>Wapń [mg]</b> 725,2 <b>Fosfor [mg]</b> 2 377,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69 <b>Woda [g]</b> 1 401,4 <b>Popiół [g]</b> 26,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-03 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-06 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) pomarańcza 200 g		kompot 250ml zupa krem z białych warzyw 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kopytka 350g buraki 150g sos pieczarkowy 100 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) jogurt owocowy 150g		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba naturalny 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 80 g sałata 20 g	mus owocowy / owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 367,8 Energia [kJ] 9 910,7 Białko ogółem [g] 113,4 białko zwierzęce [g] 76 białko roślinne [g] 37,4 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 365,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 316 Potas [mg] 4 181,6 Wapń [mg] 857,1 Fosfor [mg] 1 732,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 97,3 Woda [g] 1 329,2 Popiół [g] 19,2
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml baton 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) jabłko 200g		kompot 250ml zupa krem z białych warzyw 350 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kopytka 350g z masłem bukiet jarzyn 150g jogurt owocowy 150g		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) baton 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) serek do chleba naturalny 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	mus owocowy / owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 324,2 Energia [kJ] 9 732,8 Białko ogółem [g] 115 białko zwierzęce [g] 75,7 białko roślinne [g] 39,3 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 363,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 1 907,2 Potas [mg] 3 850,5 Wapń [mg] 764,3 Fosfor [mg] 1 564,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 85,1 Woda [g] 1 270,1 Popiół [g] 16,7
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) jabłko 200g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ) filet z kurczaka duszony 120g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka gotowana 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ryż 150g		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba naturalny 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	mus owocowy / owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 981,2 Energia [kJ] 8 293,2 Białko ogółem [g] 118,2 białko zwierzęce [g] 93,6 białko roślinne [g] 24,6 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 283,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2 242,4 Potas [mg] 3 436,4 Wapń [mg] 583,5 Fosfor [mg] 1 649,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 75,8 Woda [g] 1 107 Popiół [g] 16,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-03 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-06 sobota	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) pomarańcza 200 g	sok warzywny 300ml	kompot 250ml zupa krem z białych warzyw 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kopytka 350g bukiet jarzyn 150g sos pieczarkowy 100 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) serek do chleba naturalny 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlna 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 80 g sałata 20 g	mus owocowy / owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 547,4 Energia [kJ] 10 662,2 Białko ogółem [g] 128,3 białko zwierzęce [g] 80,1 białko roślinne [g] 48,1 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 405,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 628,9 Potas [mg] 4 805,4 Wapń [mg] 1 028,7 Fosfor [mg] 2 159,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 93,6 Woda [g] 1 549,6 Popiół [g] 22,3
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) pomarańcza 200 g	wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	kompot 250ml zupa krem z białych warzyw 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) filet z kurczaka gotowany 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) buraki 150g ryż 200g jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba naturalny 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 80 g sałata 20 g	mus owocowy / owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 430,1 Energia [kJ] 10 156,3 Białko ogółem [g] 164,3 białko zwierzęce [g] 135,3 białko roślinne [g] 29,2 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 324,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 944,9 Potas [mg] 4 120,5 Wapń [mg] 967,1 Fosfor [mg] 2 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 97,7 Woda [g] 1 363,4 Popiół [g] 21,7
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) pomarańcza 200 g	sok warzywny 300ml	kompot 250ml zupa krem z białych warzyw 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kopytka 350g buraki 150g sos pieczarkowy 100 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) serek do chleba naturalny 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlna 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 80 g sałata 20 g	mus owocowy / owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 589,2 Energia [kJ] 10 836,2 Białko ogółem [g] 126,4 białko zwierzęce [g] 80,1 białko roślinne [g] 46,3 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 409,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 3 052,4 Potas [mg] 4 854,6 Wapń [mg] 1 027,2 Fosfor [mg] 2 125,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 103,2 Woda [g] 1 535,5 Popiół [g] 23,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-03 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-07 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ) rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20 g		kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 260g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i pomarańczy 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałatka jarzynowa 60 g pomidor 80g sałata 20 g	Pudding 150g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 993,5 Energia [kJ] 8 319 Białko ogółem [g] 107,7 białko zwierzęce [g] 83 białko roślinne [g] 24,8 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 226,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 717,9 Potas [mg] 3 487,8 Wapń [mg] 798,2 Fosfor [mg] 1 594,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 53,5 Woda [g] 1 015,8 Popiół [g] 17,7
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml baton 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twarożek biały 40g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko gotowane 260g surówka z marchewki i pomarańczy 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) baton 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) twarożek z ziołami 30g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	Pudding 150g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 137,3 Energia [kJ] 8 923,4 Białko ogółem [g] 137,3 białko zwierzęce [g] 110,9 białko roślinne [g] 26,4 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 231,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 129,9 Potas [mg] 3 739,9 Wapń [mg] 499,8 Fosfor [mg] 1 719,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 54,3 Woda [g] 1 109,1 Popiół [g] 16,2
	Megrez Tychy D. Niskołuszczowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twarożek biały 40g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20 g		kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko gotowane 260g Marchewka gotowana 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) twaróg z ziołami 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	maślanka 150g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 062,5 Energia [kJ] 8 612,5 Białko ogółem [g] 145 białko zwierzęce [g] 122,6 białko roślinne [g] 22,5 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 210,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 153,3 Potas [mg] 4 139,6 Wapń [mg] 776,7 Fosfor [mg] 2 020,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 48 Woda [g] 1 320,1 Popiół [g] 18,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-03 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-07 niedziela	Megrez Tychy D. Cukrzykowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ) rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20 g	kiwi 200g	kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 260g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i pomaranczy 150g ziemniaki 150g	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) sałatka jarzynowa 60 g wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	maślanka 150g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 258,4 Energia [kJ] 9 431,5 Białko ogółem [g] 116,6 białko zwierzęce [g] 82,1 białko roślinne [g] 34,5 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 299,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 3 393,3 Potas [mg] 4 804,7 Wapń [mg] 1 239,3 Fosfor [mg] 2 080,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 65,4 Woda [g] 1 450,6 Popiół [g] 23,6
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata 20 g rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )	jajko 50g ( <b>JAJA</b> )	kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 260g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i pomaranczy 150g ziemniaki 200g	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) sałatka jarzynowa 60 g wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	Pudding 150g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 3 029,9 Energia [kJ] 12 583,8 Białko ogółem [g] 197,3 białko zwierzęce [g] 166,5 białko roślinne [g] 30,8 Tłuszcz [g] 133 Węglowodany ogółem [g] 288,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,6 Sód [mg] 3 926,9 Potas [mg] 6 309,8 Wapń [mg] 1 142,1 Fosfor [mg] 2 886,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 60,6 Woda [g] 1 692,3 Popiół [g] 28,1
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ) rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20 g	kiwi 200g	kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 260g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i pomaranczy 150g ziemniaki 200g	ciasto 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) sałatka jarzynowa 60 g wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	Pudding 150g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 635,6 Energia [kJ] 11 006 Białko ogółem [g] 127,3 białko zwierzęce [g] 85,4 białko roślinne [g] 41,9 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 374,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 3 650,9 Potas [mg] 5 571,7 Wapń [mg] 884,8 Fosfor [mg] 2 139 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 78,3 Woda [g] 1 410,5 Popiół [g] 25,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-03 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-08 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) paszтет pieczony 60g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) serek do chleba naturalny 20g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) papryka świeża 80g sałata 20 g		kompot 250ml zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ryż z jabłkiem i cynamonem 300g sos owocowo-jogurtowy 100 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ser topiony 17,5 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlna 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 80 g sałata 20 g	wafle ryżowe 27 g	Energia [kcal] 2 527,1 Energia [kJ] 10 576,5 Białko ogółem [g] 85,9 białko zwierzęce [g] 54,8 białko roślinne [g] 31 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 334,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 109,8 Potas [mg] 2 395,2 Wapń [mg] 698 Fosfor [mg] 1 444,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 89,2 Woda [g] 747,6 Popiół [g] 15,4
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml baton 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba naturalny 30g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ryż z jabłkiem i cynamonem 300g sos owocowo-jogurtowy 100 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) baton 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) miód 50g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) wędlna 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 27g	Energia [kcal] 2 524,2 Energia [kJ] 10 553,9 Białko ogółem [g] 88,2 białko zwierzęce [g] 55,7 białko roślinne [g] 32,6 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 376,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 934,3 Potas [mg] 2 470,3 Wapń [mg] 569,9 Fosfor [mg] 1 251,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 88,4 Woda [g] 771,3 Popiół [g] 14,1
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba naturalny 30g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ryż z jabłkiem i cynamonem 300g sos owocowo-jogurtowy 100 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) miód 50g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) wędlna 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 27g	Energia [kcal] 2 418,5 Energia [kJ] 10 110,5 Białko ogółem [g] 85,8 białko zwierzęce [g] 55,7 białko roślinne [g] 30,2 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 365,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 1 891,9 Potas [mg] 2 591,9 Wapń [mg] 579 Fosfor [mg] 1 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 88,6 Woda [g] 767,2 Popiół [g] 14,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-03 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-08 poniedziałek	Megrez Tychy D. Cukrzycowia	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo razowe 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasztet pieczony 60g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) serek do chleba naturalny 20g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) papryka świeża 80 g sałata 20g	sok warzywny 300ml	kompot 250ml zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) risotto z sosem koperkowym 400g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	serek wiejski 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlna 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 80 g sałata 20g	wafle ryżowe 27 g	<b>Energia [kcal] 2 942,7</b> <b>Energia [kJ] 12 313,8</b> <b>Białko ogółem [g] 135,3</b> <b>białko zwierzęce [g] 94,5</b> <b>białko roślinne [g] 40,9</b> <b>Tłuszcz [g] 114,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 387</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5</b> <b>Sód [mg] 4 173,7</b> <b>Potas [mg] 3 345,4</b> <b>Wapń [mg] 964,9</b> <b>Fosfor [mg] 2 160,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 100,6</b> <b>Woda [g] 928,1</b> <b>Popiół [g] 23,9</b>
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasztet pieczony 60g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) serek do chleba naturalny 20g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) papryka świeża 80 g sałata 20g	wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	kompot 250ml zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) risotto z sosem koperkowym 400g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	serek wiejski 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 80 g sałata 20g	wafle ryżowe 27g	<b>Energia [kcal] 3 049,1</b> <b>Energia [kJ] 12 750</b> <b>Białko ogółem [g] 154,6</b> <b>białko zwierzęce [g] 121</b> <b>białko roślinne [g] 33,7</b> <b>Tłuszcz [g] 122,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 364,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,4</b> <b>Sód [mg] 4 110,5</b> <b>Potas [mg] 3 167,4</b> <b>Wapń [mg] 887</b> <b>Fosfor [mg] 2 329,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 109,6</b> <b>Woda [g] 924,7</b> <b>Popiół [g] 22,5</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-03 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-08 poniedziałek	Megrez Tychy D.Matki kamłającej	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo razowe 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) paszтет pieczony 60g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) serek do chleba naturalny 20g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) papryka świeża 80 g sałata 20g	sok warzywny 300g	kompot 250ml zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ryż z jabłkiem i cynamonem 300g sos owocowo-jogurtowy 100 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	serek wiejski 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 80 g sałata 20g	wafle ryżowe 27 g	<b>Energia [kcal] 2 827,3</b> <b>Energia [kJ] 11 835,2</b> <b>Białko ogółem [g] 115,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 77,2</b> <b>białko roślinne [g] 38,7</b> <b>Tłuszcz [g] 106,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 382,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4</b> <b>Sód [mg] 2 848,9</b> <b>Potas [mg] 3 046,1</b> <b>Wapń [mg] 1 037,9</b> <b>Fosfor [mg] 1 966,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 105,9</b> <b>Woda [g] 962,2</b> <b>Popiół [g] 20,4</b>
2024-04-09 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) twarożek biały 30g ( <b>MLEKO</b> ) jabłko 200g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ciecierzycą 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bitki wieprzowe duszone 120g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 150g sos pieczeniowy 100g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasta z makreli 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) jajko 50g ( <b>JAJA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	kasza manna z sosem owocowym 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, S02</b> )	<b>Energia [kcal] 2 485,8</b> <b>Energia [kJ] 10 331,6</b> <b>Białko ogółem [g] 107,7</b> <b>białko zwierzęce [g] 75</b> <b>białko roślinne [g] 32,9</b> <b>Tłuszcz [g] 93,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 325,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6</b> <b>Sód [mg] 4 013,3</b> <b>Potas [mg] 3 569,3</b> <b>Wapń [mg] 833,9</b> <b>Fosfor [mg] 1 612</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 82,4</b> <b>Woda [g] 1 288,5</b> <b>Popiół [g] 22,9</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-03 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-09 wtorek	Megrez Tychy D. Latwostrawna	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml baton 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) twarożek biały 30g ( <b>MLEKO</b> ) jabłko 200g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bitki wieprzowe duszone 120g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) cukinia 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g sos diety czny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) baton 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) serek do chleba 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	kasza manna z sosem owocowym 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, S02</b> )	Energia [kcal] 2 420,2 Energia [kJ] 10 127,3 Białko ogółem [g] 107,6 białko zwierzęce [g] 72,2 białko roślinne [g] 35,6 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 336,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 119 Potas [mg] 3 689,2 Wapń [mg] 779 Fosfor [mg] 1 453 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 83,2 Woda [g] 1 235,7 Popiół [g] 17,4
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) twarożek biały 30g ( <b>MLEKO</b> ) jabłko 200g		kompot 250ml zupa ryżowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) schab duszony 120g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	kasza manna z sosem owocowym 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, S02</b> )	Energia [kcal] 2 197,2 Energia [kJ] 9 191,5 Białko ogółem [g] 100,2 białko zwierzęce [g] 69,6 białko roślinne [g] 30,7 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 322 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 1 753 Potas [mg] 3 729,8 Wapń [mg] 768,4 Fosfor [mg] 1 465,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 84,5 Woda [g] 1 195,3 Popiół [g] 16,5
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo razowe 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twarożek biały 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) jabłko 200g	mus owocowy / owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa szpinakowa z ciecierzycą 300ml ( <b>SELER</b> ) bitki wieprzowe duszone 120g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 150g sos pieczeniowy 100g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	maślanka 150g ( <b>MLEKO</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) pasta z makreli 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) jajko 50g ( <b>JAJA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Energia [kcal] 2 369,3 Energia [kJ] 9 837,6 Białko ogółem [g] 132,9 białko zwierzęce [g] 98,4 białko roślinne [g] 34,5 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 301,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 4 355,4 Potas [mg] 4 002,4 Wapń [mg] 896,6 Fosfor [mg] 2 143,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 67,3 Woda [g] 1 376,6 Popiół [g] 24,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-03 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-09 wtorek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) twarożek biały 50g ( <b>MLEKO</b> ) jablko 200g	mus owocowy / owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa szpinakowa z ciecierzycą 300 ml ( <b>SELER</b> ) bitki wieprzowe duszone 150g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 200g sos pieczeniowy 100g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	maślanka 150g ( <b>MLEKO</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasta z makreli 50 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) jajko 50g ( <b>JAJA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	kasza manna z sosem owocowym 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, S02</b> )	Energia [kcal] 2 961,7 Energia [kJ] 12 324,9 Białko ogółem [g] 141,9 białko zwierzęce [g] 103,6 białko roślinne [g] 38,3 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 392,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 4 231,9 Potas [mg] 5 652,5 Wapń [mg] 1 207,7 Fosfor [mg] 2 233,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 98,8 Woda [g] 1 830,1 Popiół [g] 27,4
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo razowe 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) twarożek biały 30g ( <b>MLEKO</b> ) jablko 200g	mus owocowy / owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa szpinakowa z ciecierzycą 300 ml ( <b>SELER</b> ) bitki wieprzowe duszone 120g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 200g sos pieczeniowy 100g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	maślanka 150g ( <b>MLEKO</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) pasta z makreli 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) jajko 50g ( <b>JAJA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	kasza manna z sosem owocowym 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, S02</b> )	Energia [kcal] 2 984,4 Energia [kJ] 12 419,5 Białko ogółem [g] 140,1 białko zwierzęce [g] 98,1 białko roślinne [g] 41,9 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 410 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 4 505,5 Potas [mg] 5 726 Wapń [mg] 1 141,4 Fosfor [mg] 2 317,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 97,6 Woda [g] 1 786 Popiół [g] 28,4
2024-04-10 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kluski z mięsem z maselkiem 350g ( <b>SELER</b> ) kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) papryka świeża 80 g sałata 20g	sok owocowy 300ml	Energia [kcal] 2 215,5 Energia [kJ] 9 186,5 Białko ogółem [g] 93,9 białko zwierzęce [g] 61,6 białko roślinne [g] 32,4 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 271,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 3 084 Potas [mg] 4 172,7 Wapń [mg] 767,2 Fosfor [mg] 1 537,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 32,7 Woda [g] 970,7 Popiół [g] 20,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-03 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-10 środa	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml baton 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg z koperkiem 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kluski z mięsem z maselkiem 350g ( <b>SELER</b> ) cukinia 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) marchewki mini 150 g		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) baton 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) miód 50g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	sok owocowy 300ml	Energia [kcal] 2 298,6 Energia [kJ] 9 607,4 Białko ogółem [g] 91,4 białko zwierzęce [g] 56,8 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 330,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 1 897,3 Potas [mg] 4 551,4 Wapń [mg] 478,8 Fosfor [mg] 1 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 39,6 Woda [g] 1 089,3 Popiół [g] 15,9
	Megrez Tychy D. Niskołuszczowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg z koperkiem 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ) sztućka mięsa drobiowego 120g marchewki mini 150 g ziemniaki 150g		herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) miód 50g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	sok owocowy 300ml	Energia [kcal] 1 921,4 Energia [kJ] 8 026,4 Białko ogółem [g] 102,4 białko zwierzęce [g] 75 białko roślinne [g] 27,5 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 284,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 2 296,8 Potas [mg] 4 363,9 Wapń [mg] 466,5 Fosfor [mg] 1 527,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 37,6 Woda [g] 1 178,7 Popiół [g] 15,6
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo razowe 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mandarynka 200g	kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kluski z mięsem i maselkiem 350g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ) kapusza czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) papryka świeża 80 g sałata 20g	sok warzywny 300ml	Energia [kcal] 2 521 Energia [kJ] 10 466,4 Białko ogółem [g] 106,3 białko zwierzęce [g] 65,2 białko roślinne [g] 41,2 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 324,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,1 Sód [mg] 3 789,5 Potas [mg] 5 097,2 Wapń [mg] 952,2 Fosfor [mg] 1 924 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 53,6 Woda [g] 1 275,1 Popiół [g] 25,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-10 środa	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata 20g ogórek kiszony 80g	twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> )	kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kluski z mięsem i masłem 400g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ) kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Kefir 150 g ( <b>MLEKO</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) papryka świeża 80 g sałata 20g	sok owocowy 300ml	<b>Energia [kcal] 2 523,8</b> <b>Energia [kJ] 10 470,8</b> <b>Białko ogółem [g] 123,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 91,4</b> <b>białko roślinne [g] 32,6</b> <b>Tłuszcz [g] 111,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 280,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,9</b> <b>Sód [mg] 3 420,4</b> <b>Potas [mg] 4 507,7</b> <b>Wapń [mg] 1 049</b> <b>Fosfor [mg] 1 945,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 40,2</b> <b>Woda [g] 1 151,8</b> <b>Popiół [g] 23,1</b>
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo razowe 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlna 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mandarynka 200g	kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kluski z mięsem z masłem 350g ( <b>SELER</b> ) kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> )	herbata 250ml masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlna 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) papryka świeża 80 g sałata 20g	sok owocowy 300ml	<b>Energia [kcal] 2 425,3</b> <b>Energia [kJ] 10 063,6</b> <b>Białko ogółem [g] 102,2</b> <b>białko zwierzęce [g] 64,9</b> <b>białko roślinne [g] 37,3</b> <b>Tłuszcz [g] 97</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 319,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8</b> <b>Sód [mg] 3 428,9</b> <b>Potas [mg] 4 839,3</b> <b>Wapń [mg] 942,7</b> <b>Fosfor [mg] 1 819,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,9</b> <b>Woda [g] 1 249,9</b> <b>Popiół [g] 23,5</b>

### **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,  
SO<sub>2</sub> - 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,  
JĘCZMIENŃ - JĘCZMIENŃ,  
LAKTOZA - LAKTOZA,  
PISTACJE - PISTACJE,  
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,  
SERWATKA - SERWATKA,  
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,