

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-11 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml pieczywo pszenne krojone 50 g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) salatka jarzynowa 70 g wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa krem z zielonych warzyw z groszkiem ptyśowym 300 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) filet z kurczaka duszony 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Paprykarz 40 g wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	galaretką z warzywami 150 g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Energia [kcal] 1 692,3 Energia [kJ] 7 028 Białko ogółem [g] 81,9 białko zwierzęce [g] 54,1 białko roślinne [g] 27,9 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 220,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sód [mg] 4 601,8 Potas [mg] 3 672,8 Wapń [mg] 400,2 Fosfor [mg] 1 272,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 36,7 Woda [g] 1 033,7 Popiół [g] 19,8
	Megrez Tychy D. Latwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml baton krojony 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 34 g (2 szt) (MLEKO, LAKTOZA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa krem z zielonych warzyw z groszkiem ptyśowym 300 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) filet z kurczaka duszony 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) baton krojony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) dżem 50g (S02) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	galaretką z warzywami 150 g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 034,8 Energia [kJ] 8 467,1 Białko ogółem [g] 116 białko zwierzęce [g] 87,5 białko roślinne [g] 28,5 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 273,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 4 178,4 Potas [mg] 3 766,7 Wapń [mg] 543,3 Fosfor [mg] 1 564,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 82,3 Woda [g] 1 154,1 Popiół [g] 19,5
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo pszenne krojone 50 g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 34 g (2 szt) (MLEKO, LAKTOZA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) filet z kurczaka gotowany 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) dżem 50g (S02) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	galaretką z warzywami 150 g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Energia [kcal] 1 982,4 Energia [kJ] 8 248 Białko ogółem [g] 120,3 białko zwierzęce [g] 92,2 białko roślinne [g] 28 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 276,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 2 919,8 Potas [mg] 3 760,2 Wapń [mg] 578,6 Fosfor [mg] 1 678,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 78,4 Woda [g] 1 125,5 Popiół [g] 18,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-11 czwartek	Megrez Tychy D. Cukrzykowa	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% 15g (SMIETANKA) sałatka jarzynowa 70g wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	gruszka 200 g	kompot owocowy 250ml zupa krem z zielonych warzyw z groszkiem ptyśowym 300 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) filet z kurczaka duszony 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g	serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c 250ml masło 82% 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) Paprykarz 40g ogórek kiszony 80g sałata 20g	galaretką z warzywami 150g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 087,5 Energia [kJ] 8 687,1 Białko ogółem [g] 107,4 białko zwierzęce [g] 71,5 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 293,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 5 140,9 Potas [mg] 4 302,7 Wapń [mg] 565,8 Fosfor [mg] 1 793,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 55,6 Woda [g] 1 306,2 Popiół [g] 24,1
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (SMIETANKA) wędlina drobiowa 50g (SELER, GORCZYCA) sałatka jarzynowa 100g sałata 20g pomidor 80g	jajko klasy M 50g (JAJA)	kompot owocowy 250ml zupa krem z zielonych warzyw z groszkiem ptyśowym 300 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) filet z kurczaka duszony 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g	serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c 250ml masło 82% 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Paprykarz 50g wędlina wieprzowa 50g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	galaretką z warzywami 150g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 173,6 Energia [kJ] 8 963,7 Białko ogółem [g] 136,7 białko zwierzęce [g] 108 białko roślinne [g] 28,9 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 240,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 5 026 Potas [mg] 4 425,6 Wapń [mg] 546,5 Fosfor [mg] 1 976,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 52,9 Woda [g] 1 284 Popiół [g] 23,2
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt owocowy 150g herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (SMIETANKA) sałatka jarzynowa 70g wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	gruszka 200 g	kompot owocowy 250ml zupa krem z zielonych warzyw z groszkiem ptyśowym 300 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) filet z kurczaka duszony 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g	serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c 250ml masło 82% 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paprykarz 40g wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	galaretką z warzywami 150g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 045,4 Energia [kJ] 8 507,2 Białko ogółem [g] 106 białko zwierzęce [g] 73,2 białko roślinne [g] 32,8 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 283,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 5 035,3 Potas [mg] 4 221,4 Wapń [mg] 522,5 Fosfor [mg] 1 706,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 55,1 Woda [g] 1 291,5 Popiół [g] 22,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-12 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa b/ c 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo pszenne krojone 50 g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 40 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 80 g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszonej 150g ziemniaki 150g		herbata b/ c250ml masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) ser żółty 40g (MLEKO) ogórek zielony 80 g sałata 20g	budyń 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 069,3 Energia [kJ] 8 633,7 Białko ogółem [g] 122 białko zwierzęce [g] 93,8 białko roślinne [g] 28,2 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 279,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 3 768,7 Potas [mg] 3 978,7 Wapń [mg] 1 279,2 Fosfor [mg] 2 116,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 58,1 Woda [g] 1 378,4 Popiół [g] 23,7
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa b/ c 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) baton krojony 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) twarożek biały z ziołami 40 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, PSZENICA) Brokuły 150g ziemniaki 150g		herbata b/ c250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) baton krojony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek naturalny do chleba 40g (MLEKO) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	budyń 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 969 Energia [kJ] 8 217,9 Białko ogółem [g] 116,2 białko zwierzęce [g] 84,4 białko roślinne [g] 31,9 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 271,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 3 033,9 Potas [mg] 3 870,7 Wapń [mg] 962,1 Fosfor [mg] 1 839,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 54,2 Woda [g] 1 290,5 Popiół [g] 19,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-12 piątek	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek naturalny do chleba 40g (MLEKO) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	budyń 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 931,2 Energia [kJ] 8 053 Białko ogółem [g] 109,3 białko zwierzęce [g] 80,6 białko roślinne [g] 28,7 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 278 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 3 144,3 Potas [mg] 4 101,5 Wapń [mg] 970,9 Fosfor [mg] 1 863,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 57,2 Woda [g] 1 327 Popiół [g] 19,5
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	sok warzywny 1szt	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Brokuły 150g ziemniaki 150g	koktail owocowy b/c180 g (MLEKO)	herbata b/c250ml masło82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) ser żółty 40g (MLEKO) ogórek zielony 80 g sałata 20g	serek homogenizowany naturalny 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 209,1 Energia [kJ] 9 228,1 Białko ogółem [g] 140,7 białko zwierzęce [g] 103 białko roślinne [g] 37,8 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 299,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 4 068,9 Potas [mg] 4 544,7 Wapń [mg] 1 360,7 Fosfor [mg] 2 498,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 63,8 Woda [g] 1 516,3 Popiół [g] 25,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-12 piątek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa b/ c 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo pszenne krojone 50 g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) wędlina drobiowa 50g (SELER, GORCZYCA) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 70 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20g papryka świeża 80 g	paszтет drobiowy 100g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Brokuły 150g ziemniaki 150g	koktail owocowy b/c180 g (MLEKO)	herbata b/c 250ml masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser żółty 50g (MLEKO) wędlina wieprzowa 50g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 80 g sałata 20g	budyń 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 434,4 Energia [kJ] 10 167,5 Białko ogółem [g] 152,8 białko zwierzęce [g] 120,6 białko roślinne [g] 32 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 280,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 4 362 Potas [mg] 4 718,5 Wapń [mg] 1 555,7 Fosfor [mg] 2 596,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 62,4 Woda [g] 1 556,6 Popiół [g] 26,5
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa b/ c 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 40 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 80 g sałata 20g	sok warzywny 1szt	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Brokuły 150g ziemniaki 150g	koktail owocowy b/c180 g (MLEKO)	herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser żółty 40g (MLEKO) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 80 g sałata 20g	budyń 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 139,8 Energia [kJ] 8 935,3 Białko ogółem [g] 128,2 białko zwierzęce [g] 93,6 białko roślinne [g] 34,7 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 295 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 4 007,3 Potas [mg] 4 595,3 Wapń [mg] 1 451,9 Fosfor [mg] 2 365,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 62,3 Woda [g] 1 572,3 Popiół [g] 24,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-13 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz biały 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) łazanki z kapustą i kielbasą 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 176,5 Energia [kJ] 9 108,5 Białko ogółem [g] 85,5 białko zwierzęce [g] 58,8 białko roślinne [g] 26,7 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 283,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 3 051,2 Potas [mg] 2 835,7 Wapń [mg] 532,9 Fosfor [mg] 1 271,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 58,3 Woda [g] 942 Popiół [g] 17
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml baton krojony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz biały 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) baton krojony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) twarożek biały 40g (MLEKO) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 062,1 Energia [kJ] 8 630,9 Białko ogółem [g] 96,9 białko zwierzęce [g] 67,9 białko roślinne [g] 29 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 313,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1 633,2 Potas [mg] 2 744 Wapń [mg] 524,6 Fosfor [mg] 1 256,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 62,5 Woda [g] 895,8 Popiół [g] 13,7
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twarożek biały 40g (MLEKO) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 1 906,7 Energia [kJ] 7 956,5 Białko ogółem [g] 104,5 białko zwierzęce [g] 82,1 białko roślinne [g] 22,5 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 279,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 1 646,6 Potas [mg] 3 758,9 Wapń [mg] 667,8 Fosfor [mg] 1 568,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 59,5 Woda [g] 1 148,9 Popiół [g] 15

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-13 sobota	Megrez Tychy D. Cukrzykowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JA JA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) jabłko 200g	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot owocowy 250ml zupa barszcz biały 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 200 ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 079,1 Energia [kJ] 8 691,1 Białko ogółem [g] 111,9 białko zwierzęce [g] 80,4 białko roślinne [g] 31,4 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 282,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 3 161,3 Potas [mg] 3 319,8 Wapń [mg] 699,7 Fosfor [mg] 1 721,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 60,4 Woda [g] 1 006,2 Popiół [g] 19,4
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) jabłko 200g	twaróg na słodko 100g	kompot owocowy 250ml zupa barszcz biały 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 200 ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) wędlina drobiowa 50g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 016,4 Energia [kJ] 8 428,9 Białko ogółem [g] 107 białko zwierzęce [g] 79,1 białko roślinne [g] 27,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 268,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 824,4 Potas [mg] 3 111,3 Wapń [mg] 615,2 Fosfor [mg] 1 498,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 65,1 Woda [g] 989,8 Popiół [g] 17,9
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt owocowy 150g herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JA JA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) jabłko 200g	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot owocowy 250ml zupa barszcz biały 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 200 ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 185,3 Energia [kJ] 9 144,6 Białko ogółem [g] 98,6 białko zwierzęce [g] 67,4 białko roślinne [g] 31,2 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 326,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 709,8 Potas [mg] 3 081,2 Wapń [mg] 626 Fosfor [mg] 1 543,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 65 Woda [g] 969 Popiół [g] 17,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-14 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo pszenne krojone 50 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) parów ki na ciepło wysokogatunko we 50 g (., SELER, GORCZYCA) ser żółty 50g (MLEKO) sałata 20 g pomidor 80g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z kurczaka smażony 120g (GLUTEN, JAJA) marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) ogórek zielony 80 g sałata 20g	mus owocowy / owocowo-warzywny 100 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 212,7 Energia [kJ] 9 183,5 Białko ogółem [g] 105,5 białko zwierzęce [g] 80 białko roślinne [g] 25,6 Tłuszcz [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 206,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,2 Sód [mg] 2 319,8 Potas [mg] 3 175,2 Wapń [mg] 882,2 Fosfor [mg] 1 559,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 33,4 Woda [g] 929,2 Popiół [g] 16,9
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml baton krojony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) parów ki na ciepło wysokogatunko we 50 g (., SELER, GORCZYCA) twarożek biały 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) roladka drobiowa gotowana 120 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) baton krojony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pasta z białek z koperkiem 50g (JAJA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	mus owocowy / owocowo-warzywny 100 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 806,7 Energia [kJ] 7 443,7 Białko ogółem [g] 101,4 białko zwierzęce [g] 75,3 białko roślinne [g] 26,2 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 194,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 107,5 Potas [mg] 3 095,8 Wapń [mg] 472,3 Fosfor [mg] 1 365,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 34,7 Woda [g] 980,6 Popiół [g] 15,4
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo pszenne krojone 50 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) parów ki na ciepło wysokogatunko we 50 g (., SELER, GORCZYCA) twarożek biały 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) roladka drobiowa gotowana 120 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) seler duszony z marchewką 150 g (SELER) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta jajeczna ze koperkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	mus owocowy / owocowo-warzywny 100 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 662,8 Energia [kJ] 6 877 Białko ogółem [g] 91,5 białko zwierzęce [g] 69,1 białko roślinne [g] 22,5 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 180,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 1 712,5 Potas [mg] 3 261,6 Wapń [mg] 479,6 Fosfor [mg] 1 397,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 33 Woda [g] 942,6 Popiół [g] 14,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-14 niedziela	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JA JA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) parów ki na ciepło wysokogatunkowe 50 g (., SELER, GORCZYCA) ser żółty 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g	sok warzywny 1szt	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) roladka drobiowa gotowana 120 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	mandarynka 200 g	herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JA JA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JA JA, SELER, SEZAM) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 80 g sałata 20g	mus owocowy / owocowo-warzywny 100 g (MLEKO, GLUTEN, JA JA)	Energia [kcal] 2 010,4 Energia [kJ] 8 335,3 Białko ogółem [g] 105,2 białko zwierzęce [g] 75,9 białko roślinne [g] 29,3 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 230 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 707,6 Potas [mg] 3 846 Wapń [mg] 901 Fosfor [mg] 1 752,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 44,8 Woda [g] 1 213,3 Popiół [g] 19,5
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo pszenne krojone 50 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) parów ki na ciepło wysokogatunkowe 50 g (., SELER, GORCZYCA) ser żółty 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata - dodatek	wędlina drobiowa 50g (SELER, GORCZYCA)	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z kurczaka smażony 150g (GLUTEN, JA JA) marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	mandarynka 200 g	herbata b/c 250ml masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JA JA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (GLUTEN, JA JA, SELER, SEZAM) wędlina drobiowa 50g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 80 g sałata 20g	mus owocowy / owocowo-warzywny 100 g (MLEKO, GLUTEN, JA JA)	Energia [kcal] 2 610,6 Energia [kJ] 10 763,5 Białko ogółem [g] 139,8 białko zwierzęce [g] 112,1 białko roślinne [g] 27,8 Tłuszcz [g] 136,2 Węglowodany ogółem [g] 231,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,9 Sód [mg] 3 017,6 Potas [mg] 3 979,3 Wapń [mg] 995,7 Fosfor [mg] 2 018,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 47,4 Woda [g] 1 217,7 Popiół [g] 20,8
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JA JA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) parów ki na ciepło wysokogatunkowe 50 g (., SELER, GORCZYCA) ser żółty 40g (MLEKO) pomidor 80g sałata - dodatek	sok owocowy 1szt	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z kurczaka smażony 120g (GLUTEN, JA JA) marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	ciasto 70g (MLEKO, GLUTEN, JA JA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JA JA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JA JA, SELER, SEZAM) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 80 g sałata 20g	mus owocowy / owocowo-warzywny 100 g (MLEKO, GLUTEN, JA JA)	Energia [kcal] 2 342,4 Energia [kJ] 9 725,5 Białko ogółem [g] 104,9 białko zwierzęce [g] 73,7 białko roślinne [g] 31,2 Tłuszcz [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 267,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 2 424,5 Potas [mg] 3 414,3 Wapń [mg] 822,4 Fosfor [mg] 1 678,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 55,7 Woda [g] 1 034,6 Popiół [g] 18

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-15 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml pieczywo pszenne krojone 50 g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, ,,SELER, GORCZYCA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z lany m ciastem 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona 120 g w sosie 80 g (.) surówka z kapusty białej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 80 g sałata 20g	serek homogenizowany 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 499 Energia [kJ] 10 450,6 Białko ogółem [g] 124,1 białko zwierzęce [g] 94,5 białko roślinne [g] 29,5 Tłuszcz [g] 115 Węglowodany ogółem [g] 268,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,7 Sód [mg] 2 569,5 Potas [mg] 3 284,1 Wapń [mg] 585,8 Fosfor [mg] 1 685,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 53,1 Woda [g] 952,8 Popiół [g] 18,7
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml baton krojony 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z lany m ciastem 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z indyka duszony 120 g w sosie 80 g cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) baton krojony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek homogenizowany 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 1 928,6 Energia [kJ] 8 059,7 Białko ogółem [g] 122,4 białko zwierzęce [g] 92,7 białko roślinne [g] 29,6 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 262,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 969,5 Potas [mg] 3 077,7 Wapń [mg] 443,3 Fosfor [mg] 1 596,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 54,1 Woda [g] 908,5 Popiół [g] 14,1
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo pszenne krojone 50 g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z lany m ciastem 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z indyka duszony 120 g w sosie 80 g cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek homogenizowany 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 1 839,3 Energia [kJ] 7 686,9 Białko ogółem [g] 118,2 białko zwierzęce [g] 91,1 białko roślinne [g] 27 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 247,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 1 864,5 Potas [mg] 3 176,4 Wapń [mg] 487,6 Fosfor [mg] 1 666,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 49,5 Woda [g] 901,6 Popiół [g] 14,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-15 poniedziałek	Megrez Tychy D. Cukrzykowa	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% 15g (ŚMIETANKA) pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, ,,SELER, GORCZYCA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	kiwi 200 g	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z lanym ciastem 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona 120 g w sosie 80 g (., SELER) surówka z kapusty białej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)	maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata b/c250ml masło82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘZAKI, GORCZYCA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 80 g sałata 20g	serek homogenizowany naturalny 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 634 Energia [kJ] 11 020,2 Białko ogółem [g] 130,8 białko zwierzęce [g] 93,1 białko roślinne [g] 37,7 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 331,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 3 380,5 Potas [mg] 4 204,4 Wapń [mg] 951,6 Fosfor [mg] 2 115,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 68,4 Woda [g] 1 303,5 Popiół [g] 24,5
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c250ml pieczywo pszenne krojone 50 g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, ,,SELER, GORCZYCA) sałata 20g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER)	jajko klasy M 50 g (JAJA)	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z lanym ciastem 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona 150 g w sosie 80 g (., SELER) surówka z kapusty białej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)	maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta rybna 100g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘZAKI, GORCZYCA) wędlina drobiowa 50g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 80 g sałata 20g	serek homogenizowany 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 652,9 Energia [kJ] 11 023 Białko ogółem [g] 141,4 białko zwierzęce [g] 111,5 białko roślinne [g] 29,8 Tłuszcz [g] 116,6 Węglowodany ogółem [g] 286 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5 Sód [mg] 3 294,4 Potas [mg] 3 754,6 Wapń [mg] 920,6 Fosfor [mg] 2 077,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 69,2 Woda [g] 1 249,6 Popiół [g] 23

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-15 poniedziałek	Megrez Tychy D. Matki kamłającej	jogurt owocowy 150g herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (SMIETANKA) paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	kiwi 200 g	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z łanym ciastem 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona 120 g w sosie 80 g (., SELER) surówka z kapusty białej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)	drożdżówka 200 g	herbata b/c 250ml masło 82% 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 80 g sałata 20g	serek homogenizowany 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 750 Energia [kJ] 11 504,3 Białko ogółem [g] 124,2 białko zwierzęce [g] 81,7 białko roślinne [g] 42,5 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 367,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 3 334,7 Potas [mg] 3 772,3 Wapń [mg] 646,7 Fosfor [mg] 1 848,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 57,3 Woda [g] 1 075,2 Popiół [g] 22,1
2024-04-16 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kakao b/c 250 ml (MLEKO) pieczywo pszenne krojone 50 g (ŻYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 82% 15g (SMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) tw aróg 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml masło 82 % 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta a'la tatziki 50g (MLEKO) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 80 g sałata 20g	galaretka 150 g	Energia [kcal] 2 100,1 Energia [kJ] 8 764,6 Białko ogółem [g] 111,6 białko zwierzęce [g] 82,4 białko roślinne [g] 29,3 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 296 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 473,4 Potas [mg] 3 699,8 Wapń [mg] 790,9 Fosfor [mg] 1 658,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 52,5 Woda [g] 1 204 Popiół [g] 19,8
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kakao b/c 250 ml (MLEKO) baton krojony 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 82 % 15g (SMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) tw aróg 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) marchewki mini 150 g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (SMIETANKA) baton krojony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba naturalny 50 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	galaretka 150 g	Energia [kcal] 2 485,8 Energia [kJ] 10 382,9 Białko ogółem [g] 142,6 białko zwierzęce [g] 110,5 białko roślinne [g] 32,3 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 345,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 238,3 Potas [mg] 3 953,8 Wapń [mg] 897 Fosfor [mg] 1 929,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 79,1 Woda [g] 1 270,6 Popiół [g] 17,4

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-16 wtorek	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) marchewki mini 150 g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba 30g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	galaretka 150 g	Energia [kcal] 2 066,4 Energia [kJ] 8 625,8 Białko ogółem [g] 104,5 białko zwierzęce [g] 75,7 białko roślinne [g] 28,9 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 304,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 2 034,4 Potas [mg] 3 815,3 Wapń [mg] 756,3 Fosfor [mg] 1 590,6 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 57,3 Woda [g] 1 137,7 Popiół [g] 15,9
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jabłko 200g	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	koktail owocowy b/c180 g (MLEKO)	herbata b/c250ml masło82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta a'la łatziki 50g (MLEKO) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 80 g sałata 20g	galaretka 150 g	Energia [kcal] 2 124,5 Energia [kJ] 8 861,4 Białko ogółem [g] 133,1 białko zwierzęce [g] 98,2 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 299,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 3 319,8 Potas [mg] 4 668,1 Wapń [mg] 974,5 Fosfor [mg] 2 188,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 61,2 Woda [g] 1 595,9 Popiół [g] 25
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa		wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) marchewki mini 150 g ziemniaki 150g	koktail owocowy b/c180 g (MLEKO)	herbata b/c 250ml masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta a'la łatziki 100g (MLEKO) wędlina wieprzowa 50g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 80 g sałata 20g	galaretka 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-16 wtorek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kakao b/c 250 ml (MLEKO) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 82% 15g (SMIETANKA) tw aróg 50g (MLEKO) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) pomidor 80g sałata 20g	jabłko 200g	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) marchewki mini 150 g ziemniaki 150g	koktail owocowy b/c 180 g (MLEKO)	herbata b/c 250ml masło 82% 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta a'la tatziki 50g (MLEKO) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 80 g sałata 20g	galaretki 150 g	Energia [kcal] 2 316,8 Energia [kJ] 9 676,6 Białko ogółem [g] 118,6 białko zwierzęce [g] 85,1 białko roślinne [g] 33,6 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 356,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 517,4 Potas [mg] 4 437,6 Wapń [mg] 979,2 Fosfor [mg] 1 967,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 70,7 Woda [g] 1 525,8 Popiół [g] 19,7	
	2024-04-17 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml pieczywo pszenne krojone 50 g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (SMIETANKA) dżem 50g (S02) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) schab duszony 120g w sosie własnym 80 g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) buraki 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml masło 82 % 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 208,7 Energia [kJ] 9 222,4 Białko ogółem [g] 102,1 białko zwierzęce [g] 72,2 białko roślinne [g] 30 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 280,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 3 957,2 Potas [mg] 3 525,6 Wapń [mg] 736,7 Fosfor [mg] 1 504,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 79,2 Woda [g] 891,9 Popiół [g] 22,7
		Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml baton krojony 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82 % 15g (SMIETANKA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) dżem 50g (S02) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) schab duszony 120g w sosie własnym 80 g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) buraki 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (SMIETANKA) baton krojony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 321,9 Energia [kJ] 9 697,9 Białko ogółem [g] 105,3 białko zwierzęce [g] 72,2 białko roślinne [g] 33,2 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 303,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 3 510,7 Potas [mg] 3 737,5 Wapń [mg] 723,8 Fosfor [mg] 1 453,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 82,3 Woda [g] 931,4 Popiół [g] 21,8

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2024-04-17 środa	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa		jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo pszenne krojone 50 g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) dżem 50g (S02) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik z kaszą jaglaną 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) schab gotowany 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) buraki 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Kefir 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 1 951,1 Energia [kJ] 8 147,3 Białko ogółem [g] 99,1 białko zwierzęce [g] 71,5 białko roślinne [g] 27,6 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 249,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 984,9 Potas [mg] 3 791,2 Wapń [mg] 808,3 Fosfor [mg] 1 515,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 61 Woda [g] 993,7 Popiół [g] 19,2
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	sok warzywny 300 ml	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% 15g (ŚMIETANKA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) jajko klasy M 50 g (JAJA) pomidor 80g sałata 20g	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JECZMIEN) schab duszony 120g w sosie własnym 80 g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) buraki 150g ziemniaki 150g	wafle ryżowe 27 g	herbata b/c250ml masło82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kefir200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 894 Energia [kJ] 12 012,3 Białko ogółem [g] 140,8 białko zwierzęce [g] 100,7 białko roślinne [g] 40,1 Tłuszcz [g] 122,9 Węglowodany ogółem [g] 337,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 4 909,6 Potas [mg] 4 558,4 Wapń [mg] 1 004 Fosfor [mg] 2 252,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 88,9 Woda [g] 1 176,7 Popiół [g] 29,3	
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	sok warzywny 1szt	jogurt owocowy 150g herbata b/c250ml pieczywo pszenne krojone 50 g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) dżem 50g (S02) sałata 20g pomidor 80g	kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JECZMIEN) schab duszony 150g w sosie własnym 80 g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) buraki 150g ziemniaki 150g	wafle ryżowe 27 g	herbata b/c 250ml masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser mozzarella 100 g (MLEKO) wędlina wieprzowa 50g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kefir 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 918,3 Energia [kJ] 12 186,8 Białko ogółem [g] 135,3 białko zwierzęce [g] 101,1 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 124,7 Węglowodany ogółem [g] 336,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,3 Sód [mg] 5 156,8 Potas [mg] 4 392 Wapń [mg] 1 308,5 Fosfor [mg] 2 078,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 108 Woda [g] 1 172,7 Popiół [g] 30	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-17, środa	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt owocowy 150g herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) dżem 50g (SO2) pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) schab duszony 120g w sosie własnym 80 g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) buraki 150g ziemniaki 150g	wafle ryżowe 27 g	herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 3 027,4 Energia [kJ] 12 646,9 Białko ogółem [g] 123,7 białko zwierzęce [g] 84 białko roślinne [g] 39,7 Tłuszcz [g] 126,6 Węglowodany ogółem [g] 377,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 4 522,9 Potas [mg] 4 263,6 Wapń [mg] 867,2 Fosfor [mg] 1 914,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 122,3 Woda [g] 1 010 Popiół [g] 27
2024-04-18, czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo pszenne krojone 50 g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) ser żółty 40g (MLEKO) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 80 g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki drobiowe duszone 120g w sosie 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) hummus 50 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 1 868,4 Energia [kJ] 7 809,6 Białko ogółem [g] 107,3 białko zwierzęce [g] 76,1 białko roślinne [g] 31,2 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 232,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 4 082,5 Potas [mg] 3 651,3 Wapń [mg] 854 Fosfor [mg] 1 626,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 37,9 Woda [g] 1 001,5 Popiół [g] 21,4
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml baton krojony 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) twaróg chudy 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki drobiowe duszone 120g w sosie 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) baton krojony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 1 946,9 Energia [kJ] 8 138,6 Białko ogółem [g] 115,3 białko zwierzęce [g] 82,7 białko roślinne [g] 32,7 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 250,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 2 120,2 Potas [mg] 3 715 Wapń [mg] 594,7 Fosfor [mg] 1 539 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 48,5 Woda [g] 1 052,7 Popiół [g] 16,2

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-18 czwartek	Megrez Tychy D. Niskotuszczowa		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sztuka mięsa drobiowego gotowana 120 g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 1 808,6 Energia [kJ] 7 557,2 Białko ogółem [g] 107,9 białko zwierzęce [g] 80,8 białko roślinne [g] 27,1 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 236,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 2 104,6 Potas [mg] 3 977 Wapń [mg] 646,2 Fosfor [mg] 1 601,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 46 Woda [g] 1 072,8 Popiół [g] 16,2
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	gruszka 200 g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki drobiowe duszone 120g w sosie 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g	maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) hummus 50 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 188,1 Energia [kJ] 9 153,1 Białko ogółem [g] 124,4 białko zwierzęce [g] 85,2 białko roślinne [g] 39,2 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 303,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 4 727,1 Potas [mg] 4 522,1 Wapń [mg] 1 192,8 Fosfor [mg] 2 128,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 55,1 Woda [g] 1 412,7 Popiół [g] 26,6
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	gruszka 200 g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki drobiowe duszone 150g w sosie 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g	maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) hummus 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina wieprzowa 50g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 129,1 Energia [kJ] 8 904,5 Białko ogółem [g] 127,3 białko zwierzęce [g] 96,1 białko roślinne [g] 31,3 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 268,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 4 365,6 Potas [mg] 4 388,5 Wapń [mg] 1 218,5 Fosfor [mg] 1 987,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 55,6 Woda [g] 1 415,5 Popiół [g] 24,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-18 czwartek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) ser żółty 40g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g	gruszka 200 g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki drobiowe duszone 120g w sosie 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g	maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) hummus 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 086,4 Energia [kJ] 8 727 Białko ogółem [g] 116,9 białko zwierzęce [g] 82 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 286 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 4 450,6 Potas [mg] 4 335,7 Wapń [mg] 1 145,5 Fosfor [mg] 1 974,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 54,4 Woda [g] 1 379 Popiół [g] 24,7
2024-04-19 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa b/c 250 ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo pszenne krojone 50 g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) ser żółty 40g (MLEKO) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JECZMIEN) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Kisiel 150g	Energia [kcal] 1 987,7 Energia [kJ] 8 162,8 Białko ogółem [g] 110 białko zwierzęce [g] 83,7 białko roślinne [g] 26,4 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 238,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 3 209,6 Potas [mg] 3 356,1 Wapń [mg] 1 192,6 Fosfor [mg] 1 832,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 61,2 Woda [g] 1 194,2 Popiół [g] 19,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-19 piątek	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa b/ c 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) baton krojony 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g ziemniaki 150g		herbata b/ c250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) baton krojony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Kisiel 150g	Energia [kcal] 1 982,4 Energia [kJ] 8 135,7 Białko ogółem [g] 114 białko zwierzęce [g] 84,3 białko roślinne [g] 29,8 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 245,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 3 308,6 Potas [mg] 3 585,8 Wapń [mg] 825,5 Fosfor [mg] 1 713,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 60,8 Woda [g] 1 217,3 Popiół [g] 19
	Megrez Tychy D. Nisko tłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa b/ c 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo pszenne krojone 50 g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryba gotowana 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Kisiel 150g	Energia [kcal] 1 849,5 Energia [kJ] 7 725,3 Białko ogółem [g] 104,8 białko zwierzęce [g] 78,5 białko roślinne [g] 26,3 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 259,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 267,9 Potas [mg] 4 121,3 Wapń [mg] 758,4 Fosfor [mg] 1 734,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 65,4 Woda [g] 1 242,4 Popiół [g] 17,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-19 piątek	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa b/ c 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) ser żółty 40g (MLEKO) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI) ziemniaki 150g	serek homogenizowany 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Kefir 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 244,2 Energia [kJ] 9 237,4 Białko ogółem [g] 138 białko zwierzęce [g] 103,9 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 268,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 3 943,6 Potas [mg] 4 109,6 Wapń [mg] 1 406,3 Fosfor [mg] 2 387,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 64,9 Woda [g] 1 479,5 Popiół [g] 24,4
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa b/ c 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo pszenne krojone 50 g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) pasta rybna 100g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) ser żółty 50g (MLEKO) sałata 20g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER)	wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)	kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI) ziemniaki 150g	serek homogenizowany 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c 250ml masło 82 % 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina wieprzowa 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Kefir 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 269,4 Energia [kJ] 9 333,6 Białko ogółem [g] 152,1 białko zwierzęce [g] 125,1 białko roślinne [g] 27,2 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 235,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 4 058,3 Potas [mg] 3 950,7 Wapń [mg] 1 478,6 Fosfor [mg] 2 386,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 61,8 Woda [g] 1 431,4 Popiół [g] 24,1

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-19 piątek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa b/ c 250 ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (SMIETANKA) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) ser żółty 40g (MLEKO) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI) ziemniaki 150g	serek homogenizowany 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c 250ml masło 82% 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Kisiel 150g	Energia [kcal] 2 224,4 Energia [kJ] 9 156 Białko ogółem [g] 128,9 białko zwierzęce [g] 98,1 białko roślinne [g] 30,9 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 276 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 3 662,9 Potas [mg] 3 840,8 Wapń [mg] 1 297,3 Fosfor [mg] 2 201 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 76,1 Woda [g] 1 359,6 Popiół [g] 22,1
2024-04-20 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo pszenne krojone 50 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (SMIETANKA) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kaszołto z łopatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml masło 82 % 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 80 g sałata 20g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 019,4 Energia [kJ] 8 448,2 Białko ogółem [g] 98,3 białko zwierzęce [g] 71,7 białko roślinne [g] 26,7 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 309,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 1 697,5 Potas [mg] 3 070 Wapń [mg] 588,2 Fosfor [mg] 1 491,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 62,5 Woda [g] 1 027,1 Popiół [g] 14,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-20 sobota	Megrez Tychy D. Ławostrawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml baton krojony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kaszołto z łopatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) baton krojony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Pudding 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 097,8 Energia [kJ] 8 775,9 Białko ogółem [g] 100,8 białko zwierzęce [g] 71,7 białko roślinne [g] 29,2 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 323,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 1 730,4 Potas [mg] 3 061,5 Wapń [mg] 572,8 Fosfor [mg] 1 415,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 65,3 Woda [g] 1 015,2 Popiół [g] 13,8
	Megrez Tychy D. Niskołuszczo	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kaszołto z łopatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek homogenizowany 200g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 011,5 Energia [kJ] 8 416,2 Białko ogółem [g] 98,9 białko zwierzęce [g] 72,4 białko roślinne [g] 26,5 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 311,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 1 614,4 Potas [mg] 3 133,1 Wapń [mg] 589 Fosfor [mg] 1 489,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 65 Woda [g] 1 004,6 Popiół [g] 13,8
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) jabłko 200g	mus owocowy / owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kaszołto z łopatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 80g sałata 20g	serek homogenizowany 200g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 051,1 Energia [kJ] 8 573,8 Białko ogółem [g] 121,3 białko zwierzęce [g] 90,7 białko roślinne [g] 30,7 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 298,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 489,9 Potas [mg] 3 627,2 Wapń [mg] 780,4 Fosfor [mg] 1 942,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 71,5 Woda [g] 1 160,8 Popiół [g] 18

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-20 sobota	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) jabłko 200g	jajko klasy M 50g (JA JA)	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kaszo tto z łopatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)	jogurt owocowy 150g	herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JA JA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina drobiowa 50g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 80g sałata 20g	Pudding 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 124,4 Energia [kJ] 8 804,6 Białko ogółem [g] 126,6 białko zwierzęce [g] 99,4 białko roślinne [g] 27,3 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 281,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 305 Potas [mg] 3 578,7 Wapń [mg] 770,9 Fosfor [mg] 1 919,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 71,9 Woda [g] 1 224,6 Popiół [g] 17,5
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JA JA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 82% 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) jabłko 200g	mus owocowy / owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JA JA)	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kaszo tto z łopatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)	jogurt owocowy 150g	herbata b/c 250ml masło 82% 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JA JA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 80g sałata 20g	Pudding 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 037,9 Energia [kJ] 8 529,8 Białko ogółem [g] 99,8 białko zwierzęce [g] 72,9 białko roślinne [g] 27 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 314,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 1 582,2 Potas [mg] 2 871,2 Wapń [mg] 725,9 Fosfor [mg] 1 669 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 71,8 Woda [g] 1 022,8 Popiół [g] 15,2

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,