

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                 | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA  |
|----------------------|---------------------------------|--|--------------|--|--------------|---|---------------|---|
| 2024-04-21 niedziela | Megrez Tychy D. Podstawowa      | Jogurt owocowy 150g<br>herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Ketchup 10 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN</b> )<br>sałatka jarzynowa 100g<br>Papryka świeża 80g<br>sałata 20 g                        |              | kompot owocowy 250ml<br>zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Medalion z indyka smażony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>Kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ziemniaki 150g |              | herbata b/c 250ml<br>masło 82 % 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>twaróg z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> )<br>filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>ogórek kiszony 80g<br>sałata 20g | Banan 200g    | Energia [kcal] 2 394<br>Energia [kJ] 10 012,9<br>Białko ogółem [g] 100,3<br>białko zwierzęce [g] 70,3<br>białko roślinne [g] 30,1<br>Tłuszcz [g] 110,7<br>Węglowodany ogółem [g] 275,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7<br>Sód [mg] 2 373,1<br>Potas [mg] 4 342,7<br>Wapń [mg] 536,7<br>Fosfor [mg] 1 391,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,6<br>suma cukrów prostych [g] 68,3<br>Woda [g] 1 144,5<br>Popiół [g] 19,4 |
|                      | Megrez Tychy D. Łatwostrawna    | Jogurt owocowy 150g<br>herbata b/c 250ml<br>baton krojony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>masło 82 % 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20 g<br>Ketchup 10 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN</b> )<br>serek do chleba naturalny 34 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) |              | kompot owocowy 250ml<br>zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>roladka z indyka 120 g gotowana w sosie własnym 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>surówka z marchewki i jabłka 150g<br>ziemniaki 150g      |              | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>baton krojony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>twaróg z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> )<br>filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g  | Banan 200g    | Energia [kcal] 2 405,5<br>Energia [kJ] 10 065,6<br>Białko ogółem [g] 130<br>białko zwierzęce [g] 103,2<br>białko roślinne [g] 26,9<br>Tłuszcz [g] 85,2<br>Węglowodany ogółem [g] 300,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8<br>Sód [mg] 2 065,1<br>Potas [mg] 4 483,2<br>Wapń [mg] 621,3<br>Fosfor [mg] 1 668,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,6<br>suma cukrów prostych [g] 99<br>Woda [g] 1 319,8<br>Popiół [g] 17,6   |
|                      | Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa | Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82 % 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>serek do chleba naturalny 34 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20 g                    |              | kompot owocowy 250ml<br>zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>roladka z indyka 120 g gotowana w sosie własnym 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ziemniaki 150g<br>surówka z marchewki i jabłka 150g      |              | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>twaróg z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> )<br>filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g         | Banan 200g    | Energia [kcal] 2 304,7<br>Energia [kJ] 9 644,7<br>Białko ogółem [g] 125,4<br>białko zwierzęce [g] 101,5<br>białko roślinne [g] 23,9<br>Tłuszcz [g] 85,9<br>Węglowodany ogółem [g] 282,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1<br>Sód [mg] 1 863,3<br>Potas [mg] 4 526,9<br>Wapń [mg] 659<br>Fosfor [mg] 1 728,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,9<br>suma cukrów prostych [g] 93,1<br>Woda [g] 1 290,8<br>Popiół [g] 17,2  |

## Jadłospis za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                | Śniadanie   | 2. śniadanie                         | Obiad   | Podwieczorek        | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA  |
|----------------------|--------------------------------|---|--------------------------------------|---|---------------------|---|---------------|---|
| 2024-04-21 niedziela | Megrez Tychy D. Cukrzycowa     | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250ml<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>serek do chleba naturalny 34g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>Papryka świeża 80g<br>sałata 20 g<br>Ketchup 10 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN</b> ) | ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) | kompot owocowy 250ml<br>zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>roladka z indyka 120 g gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Kapusza czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ziemniaki 150g | sok warzywny 300 ml | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>twaróg z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> )<br>filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>ogórek kiszony 80g<br>sałata 20g | Kiwi 200 g    | <b>Energia [kcal] 2 310,9</b><br><b>Energia [kJ] 9 664,3</b><br><b>Białko ogółem [g] 146,6</b><br><b>białko zwierzęce [g] 117,9</b><br><b>białko roślinne [g] 28,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 90,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 256,9</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43</b><br><b>Sód [mg] 3 285,4</b><br><b>Potas [mg] 4 144,4</b><br><b>Wapń [mg] 1 127,1</b><br><b>Fosfor [mg] 2 206,8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 30,7</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 63,5</b><br><b>Woda [g] 1 302</b><br><b>Popiół [g] 23,2</b>  |
|                      | Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa | Jogurt owocowy 150g<br>herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałatka jarzynowa 120g<br>Papryka świeża 80g<br>sałata 20 g<br>Ketchup 10 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN</b> )  | ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) | kompot owocowy 250ml<br>zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>roladka z indyka 150 g gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Kapusza czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ziemniaki 150g | sok warzywny 300 ml | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>twaróg z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> )<br>filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>ogórek kiszony 80g<br>sałata 20g        | Banan 200g    | <b>Energia [kcal] 2 294,6</b><br><b>Energia [kJ] 9 597,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 112,9</b><br><b>białko zwierzęce [g] 83,8</b><br><b>białko roślinne [g] 29,2</b><br><b>Tłuszcz [g] 97,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 267,9</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4</b><br><b>Sód [mg] 2 959,2</b><br><b>Potas [mg] 4 636,3</b><br><b>Wapń [mg] 914,3</b><br><b>Fosfor [mg] 1 676,2</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 28,1</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 70,4</b><br><b>Woda [g] 1 300,3</b><br><b>Popiół [g] 22,2</b> |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                 | Śniadanie  | 2. śniadanie                         | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA   |
|-------------------------|---------------------------------|--|--------------------------------------|--|---|---|----------------|--|
| 2024-04-21 niedziela    | Megrez Tychy D. Matki karmiącej | Jogurt owocowy 150g<br>herbaty b/c 250ml<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>SMIETANKA</b> )<br>parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Ketchup 10g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> )<br>sałatka jarzynowa 100g<br>Papryka świeża 80g<br>sałata 20g | ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) | kompot owocowy 250ml<br>zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Medalion z indyka smażony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>surówka z marchewki i jabłka 150g<br>ziemniaki 150g                          | Ciasto 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> ) | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>SMIETANKA</b> )<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>twaróg z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> )<br>filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>ogórek kiszony 80g<br>sałata 20g                   | Banan 200g     | Energia [kcal] 2 949,2<br>Energia [kJ] 12 338,2<br>Białko ogółem [g] 120,4<br>białko zwierzęce [g] 85,3<br>białko roślinne [g] 35,1<br>Tłuszcz [g] 133,3<br>Węglowodany ogółem [g] 353,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7<br>Sód [mg] 3 272,1<br>Potas [mg] 4 690<br>Wapń [mg] 959,5<br>Fosfor [mg] 1 876,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 38<br>suma cukrów prostych [g] 100,5<br>Woda [g] 1 236,1<br>Popiół [g] 22,2 |
| 2024-04-22 poniedziałek | Megrez Tychy D. Podstawowa      | Jogurt owocowy 150g<br>Herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>SMIETANKA</b> )<br>szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO</b> )<br>rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>sałata 20g               |                                      | kompot owocowy 250ml<br>zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>surówka z ogórka kiszzonego 150g<br>Kasza jęczmienna 150g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) |   | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>SMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>kielbasa krotoszyńska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g | Galaretka 150g | Energia [kcal] 2 005,5<br>Energia [kJ] 8 369,5<br>Białko ogółem [g] 126,8<br>białko zwierzęce [g] 99,7<br>białko roślinne [g] 27,2<br>Tłuszcz [g] 93,2<br>Węglowodany ogółem [g] 219,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3<br>Sód [mg] 4 727,6<br>Potas [mg] 3 569,7<br>Wapń [mg] 693,1<br>Fosfor [mg] 1 852,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,5<br>suma cukrów prostych [g] 27,6<br>Woda [g] 959,7<br>Popiół [g] 23,4  |
| 2024-04-22 poniedziałek | Megrez Tychy D. Łatwostawna     | Jogurt owocowy 150g<br>herbata b/c 250ml<br>baton krojony 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>SMIETANKA</b> )<br>szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g   |                                      | kompot owocowy 250ml<br>zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Brokuły 150g<br>Kasza jęczmienna 150g ( <b>JĘCZMIEN</b> )                     |   | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>SMIETANKA</b> )<br>baton krojony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>serek do chleba 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>kielbasa krotoszyńska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g  | Galaretka 150g | Energia [kcal] 1 885<br>Energia [kJ] 7 874<br>Białko ogółem [g] 110,2<br>białko zwierzęce [g] 79,3<br>białko roślinne [g] 31,1<br>Tłuszcz [g] 67,9<br>Węglowodany ogółem [g] 242,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2<br>Sód [mg] 3 406,7<br>Potas [mg] 3 210,7<br>Wapń [mg] 716,9<br>Fosfor [mg] 1 571,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 19<br>suma cukrów prostych [g] 41<br>Woda [g] 876,9<br>Popiół [g] 19,1          |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

|                         | Śniadanie                       | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek   | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA  |
|-------------------------|---------------------------------|--|--|--|--|---|---|
| 2024-04-22 poniedziałek | Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa |  | kompot owocowy 250ml<br>zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ziemniaki 150g |  | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>serek do chleba 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>kielbasa krotoszyńska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g   | Galaretki 150g  | Energia [kcal] 1 808,1<br>Energia [kJ] 7 546,8<br>Białko ogółem [g] 103,8<br>białko zwierzęce [g] 77,6<br>białko roślinne [g] 26,3<br>Tłuszcz [g] 72<br>Węglowodany ogółem [g] 227,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6<br>Sód [mg] 3 471<br>Potas [mg] 3 928,5<br>Wapń [mg] 771,3<br>Fosfor [mg] 1 596<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,4<br>suma cukrów prostych [g] 40,4<br>Woda [g] 1 028,5<br>Popiół [g] 20,2       |
|                         | Megrez Tychy D. Cukrzycowa      | Jajko klasy M 50g ( <b>JAJA</b> )  | kompot owocowy 250ml<br>zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Brokuły 150g<br>Kasza jęczmienna 150g ( <b>JĘCZMIEN</b> )                                 | Gruszka 200g   | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>kielbasa krotoszyńska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g | Maślanka 200g ( <b>MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 2 338<br>Energia [kJ] 9 698,1<br>Białko ogółem [g] 135,4<br>białko zwierzęce [g] 97,8<br>białko roślinne [g] 37,6<br>Tłuszcz [g] 90,8<br>Węglowodany ogółem [g] 299,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5<br>Sód [mg] 4 449,1<br>Potas [mg] 4 419,1<br>Wapń [mg] 1 120,3<br>Fosfor [mg] 2 340,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,7<br>suma cukrów prostych [g] 50,3<br>Woda [g] 1 367,2<br>Popiół [g] 26,7 |
|                         | Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa  | Jogurt owocowy 150g<br>herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser mozzarella 60g ( <b>MLEKO</b> )<br>sałata 20g<br>rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) | Jajko klasy M 50g ( <b>JAJA</b> )  | kompot owocowy 250ml<br>zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Brokuły 150g<br>Kasza jęczmienna 150g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) | Gruszka 200g   | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>kielbasa krotoszyńska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g | Galaretki 150g  |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                 | Śniadanie  | 2. śniadanie                      | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny                                | SUMA  |
|-------------------------|---------------------------------|--|-----------------------------------|---|--------------|---|--|---|
| 2024-04-22 poniedziałek | Megrez Tychy D. Matki karmiącej | Jogurt owocowy 150g<br>herbaty b/c 250ml<br>pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO</b> )<br>rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>sałata 20g | Jajko klasy M 50g ( <b>JAJA</b> ) | kompot owocowy 250ml<br>zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Brokuły 150g<br>Kasza jęczmienna 150g ( <b>JĘCZMIEN</b> )  | Gruszka 200g | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>kielbasa krotoszyńska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g                                | Galaretką 150g                               | Energia [kcal] 2 194,7<br>Energia [kJ] 9 093,8<br>Białko ogółem [g] 123,3<br>białko zwierzęce [g] 88,8<br>białko roślinne [g] 34,5<br>Tłuszcz [g] 88,4<br>Węglowodany ogółem [g] 278<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1<br>Sód [mg] 4 109<br>Potas [mg] 3 919,9<br>Wapń [mg] 801,4<br>Fosfor [mg] 2 026<br>Błonnik pokarmowy [g] 36<br>suma cukrów prostych [g] 38,3<br>Woda [g] 1 118<br>Popiół [g] 23,3         |
| 2024-04-23 wtorek       | Megrez Tychy D. Podstawowa      | Jogurt owocowy 150g<br>Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>Dżem 25g<br>tw aróg 60g ( <b>MLEKO</b> )<br>Jabłko 200g  |                                   | kompot owocowy 250ml<br>zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Buraki 150g<br>ziemniaki 150g        |              | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Galaretką z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>szynka konserwowa premium 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Ogórek zielony 80g<br>sałata 20g | serek wiejski 200g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) | Energia [kcal] 2 287,4<br>Energia [kJ] 9 519,3<br>Białko ogółem [g] 111<br>białko zwierzęce [g] 78<br>białko roślinne [g] 33,1<br>Tłuszcz [g] 69,4<br>Węglowodany ogółem [g] 328,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9<br>Sód [mg] 3 694,3<br>Potas [mg] 3 785,4<br>Wapń [mg] 851,8<br>Fosfor [mg] 1 662,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,8<br>suma cukrów prostych [g] 89,4<br>Woda [g] 1 338<br>Popiół [g] 21,8     |
|                         | Megrez Tychy D. Ławostrawna     | Jogurt owocowy 150g<br>Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> )<br>baton krojony 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>Bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>Dżem 25g<br>tw aróg 60g ( <b>MLEKO</b> )<br>Jabłko 200g  |                                   | kompot owocowy 250ml<br>zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bukiet jarzyn 150g<br>ziemniaki 150g |              | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>baton krojony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>Galaretką z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>szynka konserwowa premium 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g   | serek wiejski 200g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) | Energia [kcal] 2 333,7<br>Energia [kJ] 9 713,6<br>Białko ogółem [g] 119,1<br>białko zwierzęce [g] 81,7<br>białko roślinne [g] 37,3<br>Tłuszcz [g] 67,4<br>Węglowodany ogółem [g] 335,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9<br>Sód [mg] 3 309,7<br>Potas [mg] 3 739<br>Wapń [mg] 855,4<br>Fosfor [mg] 1 666,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,9<br>suma cukrów prostych [g] 79,6<br>Woda [g] 1 357,2<br>Popiół [g] 20,7 |

|                   | Śniadanie                       | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |   |
|-------------------|---------------------------------|---|---|--|--|--|---|---|
| 2024-04-23 wtorek | Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>Dżem 25g<br>tw aróg 60g ( <b>MLEKO</b> )<br>Jabłko 200g |   | kompot owocowy 250ml<br>zupa ryżowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>sztuka mięsa drobiowa 120g gotowana w sosie 100g<br>Buraki 150g<br>ziemniaki 150g |  | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Galaretką z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>szynka konserwowa premium 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g | serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )   | <b>Energia [kcal] 2 067,2</b><br><b>Energia [kJ] 8 615,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 115,6</b><br><b>białko zwierzęce [g] 89,2</b><br><b>białko roślinne [g] 26,4</b><br><b>Tłuszcz [g] 67,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 271,8</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6</b><br><b>Sód [mg] 2 583,2</b><br><b>Potas [mg] 3 824,8</b><br><b>Wapń [mg] 810,5</b><br><b>Fosfor [mg] 1 729,5</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 24,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 78,3</b><br><b>Woda [g] 1 294,3</b><br><b>Popiół [g] 18,2</b> |
|                   | Megrez Tychy D. Cukrzycowa      | sok warzywny 300 ml   | kompot owocowy 250ml<br>zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Cukinia 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ziemniaki 150g | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )   | herbata b/c250ml<br>masło82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>Galaretką z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>szynka konserwowa premium 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Ogórek zielony 80g<br>sałata 20g | serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )  | <b>Energia [kcal] 2 237,9</b><br><b>Energia [kJ] 9 303,5</b><br><b>Białko ogółem [g] 130,9</b><br><b>białko zwierzęce [g] 93,3</b><br><b>białko roślinne [g] 37,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 62,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 321,6</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6</b><br><b>Sód [mg] 4 213,1</b><br><b>Potas [mg] 4 485,1</b><br><b>Wapń [mg] 889,1</b><br><b>Fosfor [mg] 2 168</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 37,2</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 66,8</b><br><b>Woda [g] 1 514,6</b><br><b>Popiół [g] 24,9</b> |   |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                 | Śniadanie  | 2. śniadanie       | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja  | Posiłek nocny                                  | SUMA  |
|-------------------|---------------------------------|--|--------------------|--|---|--|--|---|
| 2024-04-23 wtorek | Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa  | Jogurt owocowy 150g<br>Kakao b/c 250ml<br><b>(MLEKO)</b><br>Pieczywo pszenne krojone 50g<br><b>(ŻYTO, PSZENICA)</b><br>Bułka kajzerka 50g<br><b>(ŻYTO, PSZENICA)</b><br>masło 82% 15g<br><b>(ŚMIETANKA)</b><br>Dżem 50g<br><b>(S02)</b><br>tw aróg 100g<br><b>(MLEKO)</b><br>Jabłko 200g                 | sok owocowy 300 ml | kompot owocowy 250ml<br>zupa szpinakowa z ryżem 300ml<br><b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b><br>pieczeń rzymska 150g<br><b>(GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO)</b><br>Buraki 150g<br>ziemniaki 150g           | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g<br><b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b> | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g<br><b>(ŚMIETANKA)</b><br>pieczywo mieszane 100g<br><b>(GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b><br>Galaretkę z warzywami 100g<br><b>(GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b><br>szynka konserwowa premium 40 g<br><b>(SELER, GORCZYCA)</b><br>Ogórek zielony 80g<br>sałata 20g        | serek wiejski 200 g<br><b>(MLEKO, LAKTOZA)</b> | <b>Energia [kcal] 2 538,6</b><br><b>Energia [kJ] 10 571,5</b><br><b>Białko ogółem [g] 151,3</b><br><b>białko zwierzęce [g] 120,5</b><br><b>białko roślinne [g] 30,8</b><br><b>Tłuszcz [g] 78,2</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 331,8</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9</b><br><b>Sód [mg] 3 748,5</b><br><b>Potas [mg] 4 526,3</b><br><b>Wapń [mg] 924,2</b><br><b>Fosfor [mg] 2 184,8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 27,9</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 96,1</b><br><b>Woda [g] 1 611,1</b><br><b>Popiół [g] 23,6</b> |
|                   | Megrez Tychy D. Matki karmiącej | Jogurt owocowy 150g<br>Kakao b/c 250ml<br><b>(MLEKO)</b><br>pieczywo razowe krojone 50g<br><b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b><br>Bułka maślana 70g<br><b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b><br>masło 82% 15g<br><b>(ŚMIETANKA)</b><br>tw aróg 60g<br><b>(MLEKO)</b><br>Dżem 25g<br>Jabłko 200g | sok owocowy 300 ml | kompot owocowy 250ml<br>zupa szpinakowa z ryżem 300ml<br><b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b><br>pieczeń rzymska 120g<br><b>(GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b><br>Buraki 150g<br>ziemniaki 150g | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g<br><b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b> | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g<br><b>(ŚMIETANKA)</b><br>pieczywo razowe krojone 100g<br><b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b><br>Galaretkę z warzywami 100g<br><b>(GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b><br>szynka konserwowa premium 40 g<br><b>(SELER, GORCZYCA)</b><br>Ogórek zielony 80g<br>sałata 20g | serek wiejski 200 g<br><b>(MLEKO, LAKTOZA)</b> | <b>Energia [kcal] 2 430,9</b><br><b>Energia [kJ] 10 118,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 118,5</b><br><b>białko zwierzęce [g] 81,7</b><br><b>białko roślinne [g] 36,8</b><br><b>Tłuszcz [g] 70,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 359,9</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5</b><br><b>Sód [mg] 4 010</b><br><b>Potas [mg] 4 084,6</b><br><b>Wapń [mg] 892,1</b><br><b>Fosfor [mg] 1 886,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 33,6</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 93,8</b><br><b>Woda [g] 1 456,7</b><br><b>Popiół [g] 23,6</b>    |

|                  |                             | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny                                | SUMA  |
|------------------|-----------------------------|---|--------------|---|--------------|---|--|---|
| 2024-04-24 środa | Megrez Tychy D. Podstawowa  | Jogurt owocowy 150g<br>Herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pasztet pieczony 40g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałatka jarzynowa 70g<br>ogórek kiszony 80g<br>sałata 20g |              | kompot owocowy 250ml<br>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pulpet z indyka gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bukiet jarzyn 150g<br>ryż 150g<br>sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) |              | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> )<br>pasta rybna na bazie twarogu 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g | Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) | Energia [kcal] 2 321,3<br>Energia [kJ] 9 701,3<br>Białko ogółem [g] 102,8<br>białko zwierzęce [g] 68,1<br>białko roślinne [g] 34,8<br>Tłuszcz [g] 95,8<br>Węglowodany ogółem [g] 307,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1<br>Sód [mg] 2 681,2<br>Potas [mg] 3 380,7<br>Wapń [mg] 910,6<br>Fosfor [mg] 1 641,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,2<br>suma cukrów prostych [g] 64<br>Woda [g] 1 090<br>Popiół [g] 18,6 |
|                  | Megrez Tychy D. Ławostrawna | Jogurt owocowy 150g<br>herbata b/c 250ml<br>baton krojony 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>wędlina drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>serek do chleba 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g |              | kompot owocowy 250ml<br>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pulpet z indyka gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ryż 150g<br>Bukiet jarzyn 150g |              | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>baton krojony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>pasta rybna na bazie twarogu 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> )<br>wędlina drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g                           | Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) | Energia [kcal] 2 306<br>Energia [kJ] 9 622,9<br>Białko ogółem [g] 121,1<br>białko zwierzęce [g] 84,3<br>białko roślinne [g] 37<br>Tłuszcz [g] 69<br>Węglowodany ogółem [g] 338,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32<br>Sód [mg] 2 440,2<br>Potas [mg] 3 606,4<br>Wapń [mg] 592,5<br>Fosfor [mg] 1 649<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,9<br>suma cukrów prostych [g] 76,7<br>Woda [g] 1 147,4<br>Popiół [g] 17,4       |



|                  |                                | Śniadanie   | 2. śniadanie                                    | Obiad   | Podwieczorek    | Kolacja  | Posiłek nocny                                | SUMA  |
|------------------|--------------------------------|---|---|---|-----------------|--|--|---|
| 2024-04-24 środa | Megrez Tychy D. Niskośluszcowa | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>wędlina drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>serek do chleba 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g                  |   | kompot owocowy 250ml<br>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pulpet z indyka gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bukiet jarzyn 150g<br>ryż 150g<br>sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) |                 | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>pasta rybna na bazie twarogu 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> )<br>wędlina drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g | Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) | <b>Energia [kcal]</b> 2 147,9<br><b>Energia [kJ]</b> 8 962,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 115,6<br><b>białko zwierzęce [g]</b> 82,7<br><b>białko roślinne [g]</b> 33<br><b>Tłuszcz [g]</b> 69,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,9<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32,3<br><b>Sód [mg]</b> 2 334<br><b>Potas [mg]</b> 3 682,9<br><b>Wapń [mg]</b> 634,8<br><b>Fosfor [mg]</b> 1 691,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,1<br><b>Woda [g]</b> 1 137,9<br><b>Popiół [g]</b> 17,4       |
|                  | Megrez Tychy D. Cukrzycowa     | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250ml<br>pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pasztet pieczony 40g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałatka jarzynowa 70g<br>ogórek kiszony 80g<br>sałata 20g | wędlina drobiowa 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) | kompot owocowy 250ml<br>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pulpet gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bukiet jarzyn 150g<br>ryż 150g<br>sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )          | Mandarynka 200g | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> )<br>pasta rybna na bazie twarogu 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g             | wafle ryżowe 30g                             | <b>Energia [kcal]</b> 3 078,3<br><b>Energia [kJ]</b> 12 855,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 125,7<br><b>białko zwierzęce [g]</b> 76,1<br><b>białko roślinne [g]</b> 49,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 123,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 417,5<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42,4<br><b>Sód [mg]</b> 3 756,8<br><b>Potas [mg]</b> 3 914,7<br><b>Wapń [mg]</b> 1 037<br><b>Fosfor [mg]</b> 2 108,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,1<br><b>Woda [g]</b> 1 075,9<br><b>Popiół [g]</b> 24,5 |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                                 | Śniadanie   | 2. śniadanie                                    | Obiad  | Podwieczorek    | Kolacja  | Posiłek nocny                                | SUMA   |
|------------------|---------------------------------|---|---|--|-----------------|--|--|--|
| 2024-04-24 środa | Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa  | Jogurt owocowy 150g<br>herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82 % 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pasztet pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałatka jarzynowa 100g<br>sałata 20g<br>ogórek kiszony 80g                     | wędlina drobiowa 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) | kompot owocowy 250ml<br>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pulpet gotowany 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> )<br>Bukiet jarzyn 150g<br>ryż 150g<br>sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )           | Mandarynka 200g | herbata b/c 250ml<br>masło 82 % 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>pasta rybna na bazie twarogu 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> )<br>ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g       | Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) | Energia [kcal] 2 668,5<br>Energia [kJ] 11 144,5<br>Białko ogółem [g] 138<br>białko zwierzęce [g] 101,2<br>białko roślinne [g] 36,7<br>Tłuszcz [g] 114,3<br>Węglowodany ogółem [g] 332,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5<br>Sód [mg] 3 324,5<br>Potas [mg] 4 354,4<br>Wapń [mg] 1 054<br>Fosfor [mg] 2 083<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,5<br>suma cukrów prostych [g] 83,1<br>Woda [g] 1 365,5<br>Popiół [g] 22,6 |
|                  | Megrez Tychy D. Matki karmiącej | Jogurt owocowy 150g<br>herbata b/c 250ml<br>pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pasztet pieczony 40g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałatka jarzynowa 70g<br>ogórek kiszony 80g<br>sałata 20g | wędlina drobiowa 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) | kompot owocowy 250ml<br>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pulpet gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bukiet jarzyn 150g<br>ryż 150g<br>sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) | Mandarynka 200g | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> )<br>pasta rybna na bazie twarogu 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g | Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) | Energia [kcal] 2 514,8<br>Energia [kJ] 10 504,2<br>Białko ogółem [g] 112,7<br>białko zwierzęce [g] 72,9<br>białko roślinne [g] 39,9<br>Tłuszcz [g] 95<br>Węglowodany ogółem [g] 350,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5<br>Sód [mg] 3 461,9<br>Potas [mg] 3 851,8<br>Wapń [mg] 1 050,9<br>Fosfor [mg] 1 914,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 37<br>suma cukrów prostych [g] 81,6<br>Woda [g] 1 247,7<br>Popiół [g] 21,9 |

|                     |                                 | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA   |
|---------------------|---------------------------------|--|--------------|---|--------------|--|--|--|
| 2024-04-25 czwartek | Megrez Tychy D. Podstawowa      | Jogurt owocowy 150g<br>Herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka wieśniowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Papryka świeża 80g<br>sałata 20g                                     |              | kompot owocowy 250ml<br>Zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> )<br>Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Fasolka szparagowa 150g ( <b>STRĄCZKI</b> )<br>ziemniaki 150g                             |              | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Hummus 40g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>sałata 20g | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) | Energia [kcal] 1 742,9<br>Energia [kJ] 7 281,9<br>Białko ogółem [g] 92,2<br>białko zwierzęce [g] 59,7<br>białko roślinne [g] 32,5<br>Tłuszcz [g] 57,6<br>Węglowodany ogółem [g] 242,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5<br>Sód [mg] 3 727,8<br>Potas [mg] 3 854,1<br>Wapń [mg] 601,6<br>Fosfor [mg] 1 580,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,9<br>suma cukrów prostych [g] 28,2<br>Woda [g] 1 026,7<br>Popiół [g] 21,3 |
|                     | Megrez Tychy D. Łatwostawna     | Jogurt owocowy 150g<br>herbata b/c 250ml<br>baton krojony 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>szynka wieśniowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>twarożek biały z bazylią 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g                            |              | kompot owocowy 250ml<br>zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> )<br>Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ziemniaki 150g<br>Marchewka gotowana 120g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) |              | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>baton krojony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>serek do chleba 30g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g   | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) | Energia [kcal] 1 871,7<br>Energia [kJ] 7 819,5<br>Białko ogółem [g] 99<br>białko zwierzęce [g] 66,4<br>białko roślinne [g] 32,6<br>Tłuszcz [g] 51,3<br>Węglowodany ogółem [g] 274,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4<br>Sód [mg] 2 849,7<br>Potas [mg] 3 812<br>Wapń [mg] 402,8<br>Fosfor [mg] 1 354,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 24<br>suma cukrów prostych [g] 47,4<br>Woda [g] 1 028,7<br>Popiół [g] 18,1       |
|                     | Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>szynka wieśniowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>twarożek z bazylią 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g |              | kompot owocowy 250ml<br>zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> )<br>Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ziemniaki 150g |              | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>serek do chleba 30g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g                                    | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) | Energia [kcal] 1 801,3<br>Energia [kJ] 7 524,4<br>Białko ogółem [g] 95,4<br>białko zwierzęce [g] 64,7<br>białko roślinne [g] 30,7<br>Tłuszcz [g] 52,2<br>Węglowodany ogółem [g] 264,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9<br>Sód [mg] 2 802,1<br>Potas [mg] 4 108<br>Wapń [mg] 472,3<br>Fosfor [mg] 1 447<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,3<br>suma cukrów prostych [g] 44,2<br>Woda [g] 1 084,5<br>Popiół [g] 18,5     |

|                     |                                 | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek                    | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
|---------------------|---------------------------------|--|---|---|---------------------------------|--|--|---|
| 2024-04-25 czwartek | Megrez Tychy D. Cukrzykowa      | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250ml<br>pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>SMIETANKA</b> )<br>twarożek z bazylią 40g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Papryka świeża 80g<br>sałata 20g | serek homogenizowany 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) | kompot owocowy 250ml<br>Zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> )<br>Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Fasolka szparagowa 150g ( <b>STRĄCZKI</b> )<br>ziemniaki 150g | Budyń b/c 200g ( <b>MLEKO</b> ) | herbata b/c 250ml masło 82% 15g ( <b>SMIETANKA</b> )<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>Hummus 40g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>sałata 20g | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) | <b>Energia [kcal]</b> 2 099,6<br><b>Energia [kJ]</b> 8 778,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 124,2<br><b>białko zwierzęce [g]</b> 84,9<br><b>białko roślinne [g]</b> 39,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 55,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,7<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,7<br><b>Sód [mg]</b> 3 932,4<br><b>Potas [mg]</b> 4 496,9<br><b>Wapń [mg]</b> 790,2<br><b>Fosfor [mg]</b> 2 029,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,4<br><b>Woda [g]</b> 1 273,6<br><b>Popiół [g]</b> 24,9 |
|                     | Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa  | Jogurt owocowy 150g<br>herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>SMIETANKA</b> )<br>szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>twarożek biały z bazylią 50g ( <b>MLEKO</b> )<br>sałata 20g<br>Papryka świeża 80g  | serek homogenizowany 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) | kompot owocowy 250ml<br>zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> )<br>Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Fasolka szparagowa 150g ( <b>STRĄCZKI</b> )<br>ziemniaki 150g | Budyń 200g ( <b>MLEKO</b> )     | herbata b/c 250ml masło 82% 15g ( <b>SMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Hummus 60g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>sałata 20g        | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) | <b>Energia [kcal]</b> 1 952,9<br><b>Energia [kJ]</b> 8 163<br><b>Białko ogółem [g]</b> 115,9<br><b>białko zwierzęce [g]</b> 84,2<br><b>białko roślinne [g]</b> 31,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 53,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,8<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,1<br><b>Sód [mg]</b> 3 434,5<br><b>Potas [mg]</b> 4 028<br><b>Wapń [mg]</b> 732<br><b>Fosfor [mg]</b> 1 720,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,8<br><b>Woda [g]</b> 1 203,6<br><b>Popiół [g]</b> 21,4       |
|                     | Megrez Tychy D. Matki karmiącej | Jogurt owocowy 150g<br>herbata b/c 250ml<br>pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>SMIETANKA</b> )<br>szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>twarożek biały z bazylią 40g ( <b>MLEKO</b> )<br>Papryka świeża 80g<br>sałata 20g                          | serek homogenizowany 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) | kompot owocowy 250ml<br>zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> )<br>Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Fasolka szparagowa 150g ( <b>STRĄCZKI</b> )<br>ziemniaki 150g | Budyń 200g ( <b>MLEKO</b> )     | herbata b/c 250ml masło 82% 15g ( <b>SMIETANKA</b> )<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>Hummus 40g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>sałata 20g | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) | <b>Energia [kcal]</b> 2 015,5<br><b>Energia [kJ]</b> 8 425,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 119,5<br><b>białko zwierzęce [g]</b> 84,2<br><b>białko roślinne [g]</b> 35,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 53,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,7<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,2<br><b>Sód [mg]</b> 3 739,4<br><b>Potas [mg]</b> 4 194,5<br><b>Wapń [mg]</b> 744,5<br><b>Fosfor [mg]</b> 1 892,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,7<br><b>Woda [g]</b> 1 218,3<br><b>Popiół [g]</b> 22,9 |

|                   |                             | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny                            | SUMA   |
|-------------------|-----------------------------|--|--------------|---|--------------|--|--|--|
| 2024-04-26 piątek | Megrez Tychy D. Podstawowa  | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> )<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pasta jajeczna z koperkiem 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g |              | kompot owocowy 250ml<br>zupa krem z brokoła z groszkiem ptyśowym 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Ryba smazona - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> )<br>surówka z kapusty kiszzonej 150g<br>ziemniaki 150g      |              | herbata b/c250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Paprykarz 50g<br>Dżem 50g ( <b>S02</b> )<br>ogórek kiszony 80g<br>sałata 20g | sok warzywny 300 ml<br>wafle ryżowe 30 g | <b>Energia [kcal]</b> 2 395,9<br><b>Energia [kJ]</b> 9 924,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 98,1<br><b>białko zwierzęce [g]</b> 65,7<br><b>białko roślinne [g]</b> 32,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 93,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,8<br><b>Sód [mg]</b> 4 812,3<br><b>Potas [mg]</b> 4 080,2<br><b>Wapń [mg]</b> 864<br><b>Fosfor [mg]</b> 1 778<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,4<br><b>Woda [g]</b> 1 315,2<br><b>Popiół [g]</b> 24,6        |
|                   | Megrez Tychy D. Ławostrawna | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> )<br>baton krojony 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pasta z białek z koperkiem 40g ( <b>JAJA</b> )<br>kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g                                       |              | kompot owocowy 250ml<br>zupa krem z brokoła z groszkiem ptyśowym 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ryba gotowa anadorsz 120g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>surówka z marchewki i jabłka 150g<br>ziemniaki 150g |              | herbata b/c250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>baton krojony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>twaróg z koperkiem 40g ( <b>MLEKO</b> )<br>Dżem 50g ( <b>S02</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g                   | sok owocowy 300 ml<br>wafle ryżowe 30 g  | <b>Energia [kcal]</b> 2 660<br><b>Energia [kJ]</b> 11 007,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 122,1<br><b>białko zwierzęce [g]</b> 88,8<br><b>białko roślinne [g]</b> 33,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 100,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,3<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,2<br><b>Sód [mg]</b> 3 803,6<br><b>Potas [mg]</b> 4 260,4<br><b>Wapń [mg]</b> 952,8<br><b>Fosfor [mg]</b> 1 988,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 104,4<br><b>Woda [g]</b> 1 447,5<br><b>Popiół [g]</b> 21,1 |

|                   |                                | Śniadanie  | 2. śniadanie    | Obiad  | Podwieczorek                  | Kolacja  | Posiłek nocny                            | SUMA   |
|-------------------|--------------------------------|--|-----------------|--|-------------------------------|--|--|--|
| 2024-04-26 piątek | Megrez Tychy D. Niskołuszczowa | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> )<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>PSZENICA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pasta z białek z koperkiem 40g ( <b>JAJA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g   |                 | kompot owocowy 250ml<br>zupa ryżowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ryba gotow anadorsz 120g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>surówka z marchewki i jabłka 150g<br>ziemniaki 150g                         |                               | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>twaróg z koperkiem 40g ( <b>MLEKO</b> )<br>Dżem 50g ( <b>S02</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g | sok owocowy 300 ml<br>wafle ryżowe 30 g  | <b>Energia [kcal] 2 697,4</b><br><b>Energia [kJ] 11 162,5</b><br><b>Białko ogółem [g] 125,7</b><br><b>białko zwierzęce [g] 94,5</b><br><b>białko roślinne [g] 31,2</b><br><b>Tłuszcz [g] 104,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 336,8</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6</b><br><b>Sód [mg] 2 563,9</b><br><b>Potas [mg] 4 196,2</b><br><b>Wapń [mg] 941,2</b><br><b>Fosfor [mg] 2 086</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 26,4</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 103,4</b><br><b>Woda [g] 1 420,6</b><br><b>Popiół [g] 19,8</b> |
|                   | Megrez Tychy D. Cukrzykowa     | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> )<br>pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pasta jajeczna z koperkiem 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g | Pomarańcza 200g | kompot owocowy 250ml<br>zupa krem z brokuła z groszkiem pty siowym 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ryba gotow anadorsz 120g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>surówka z kapusty kiszonej 150g<br>ziemniaki 150g | Kefir 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) | herbata b/c250ml masło82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>Paprykarz 50g<br>wędlina wieprzowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g        | sok warzywny 300 ml<br>wafle ryżowe 30 g | <b>Energia [kcal] 2 501,6</b><br><b>Energia [kJ] 10 371,6</b><br><b>Białko ogółem [g] 119,9</b><br><b>białko zwierzęce [g] 79,1</b><br><b>białko roślinne [g] 40,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 85,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 348,9</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2</b><br><b>Sód [mg] 4 994,1</b><br><b>Potas [mg] 5 167</b><br><b>Wapń [mg] 1 036,7</b><br><b>Fosfor [mg] 2 237,7</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 39,3</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 99,1</b><br><b>Woda [g] 1 636,9</b><br><b>Popiół [g] 29</b>   |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                 | Śniadanie  | 2. śniadanie    | Obiad  | Podwieczorek                  | Kolacja   | Posiłek nocny                           | SUMA  |
|-------------------|---------------------------------|--|-----------------|--|-------------------------------|---|---|---|
| 2024-04-26 piątek | Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa  | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> )<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82 % 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20g<br>pomidor 80g                      | Pomarańcza 200g | kompot owocowy 250ml<br>zupa krem z brokuła z groszkiem pty siowym 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SOJA</b> )<br>ryba gotow anadorsz 150g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>surówka z marchewki i jabłka 150g<br>ziemniaki 150g  | Kefir 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) | herbata b/c 250ml<br>masło 82 % 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Paprykarz 50g<br>szynka drobiowa 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>ogórek kiszony 80g<br>sałata 20g   | sok owocowy 300 ml<br>wafle ryżowe 30 g | Energia [kcal] 2 728,7<br>Energia [kJ] 11 242,7<br>Białko ogółem [g] 143<br>białko zwierzęce [g] 109,8<br>białko roślinne [g] 33,1<br>Tłuszcz [g] 105,1<br>Węglowodany ogółem [g] 330,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5<br>Sód [mg] 4 868,5<br>Potas [mg] 5 225<br>Wapń [mg] 1 074,7<br>Fosfor [mg] 2 498,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,5<br>suma cukrów prostych [g] 95,9<br>Woda [g] 1 775,9<br>Popiół [g] 26,4  |
|                   | Megrez Tychy D. Matki karmiącej | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> )<br>pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pasta jajeczna z koperkiem 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g | Pomarańcza 200g | kompot owocowy 250ml<br>zupa krem z brokuła z groszkiem pty siowym 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ryba gotow anadorsz 120g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>surówka z marchewki i jabłka 120g<br>ziemniaki 150g | Kefir 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>Dżem 50g ( <b>S02</b> )<br>twaróg z koperkiem 40g ( <b>MLEKO</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g | sok owocowy 300 ml<br>wafle ryżowe 30 g | Energia [kcal] 2 632,1<br>Energia [kJ] 10 924,5<br>Białko ogółem [g] 121,8<br>białko zwierzęce [g] 85,9<br>białko roślinne [g] 36<br>Tłuszcz [g] 88,9<br>Węglowodany ogółem [g] 368,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5<br>Sód [mg] 4 020,1<br>Potas [mg] 4 834,2<br>Wapń [mg] 1 105,9<br>Fosfor [mg] 2 238,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,4<br>suma cukrów prostych [g] 117,2<br>Woda [g] 1 637,2<br>Popiół [g] 23,8 |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                 | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
|-------------------|---------------------------------|--|--------------|--|--------------|--|----------------|---|
| 2024-04-27 sobota | Megrez Tychy D. Podstawowa      | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>szynka krucha z pieca 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 200g |              | kompot owocowy 250ml<br>zupa ryżowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Klops z łopatki wieprzowej duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bukiet jarzyn 150g<br>ziemniaki 150g   |              | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>pasztet pieczony 40g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek zielony 80g<br>sałata 20g | Fit rolls 30 g | Energia [kcal] 2 582,7<br>Energia [kJ] 10 788,9<br>Białko ogółem [g] 112,8<br>białko zwierzęce [g] 81,3<br>białko roślinne [g] 31,6<br>Tłuszcz [g] 105<br>Węglowodany ogółem [g] 333,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2<br>Sód [mg] 2 421,5<br>Potas [mg] 4 057,9<br>Wapń [mg] 870,5<br>Fosfor [mg] 1 676,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,7<br>suma cukrów prostych [g] 113,3<br>Woda [g] 999,8<br>Popiół [g] 19,7  |
|                   | Megrez Tychy D. Łatwostrawna    | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250ml<br>baton krojony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>szynka krucha z pieca 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 200g      |              | kompot owocowy 250ml<br>zupa ryżowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Klops z łopatki wieprzowej duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bukiet jarzyn 150g<br>ziemniaki 150g   |              | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>baton krojony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>serek do chleba 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g   | Fit rolls 30 g | Energia [kcal] 2 554,3<br>Energia [kJ] 10 661,4<br>Białko ogółem [g] 119,7<br>białko zwierzęce [g] 85,9<br>białko roślinne [g] 34<br>Tłuszcz [g] 88,9<br>Węglowodany ogółem [g] 350,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1<br>Sód [mg] 2 294,2<br>Potas [mg] 4 187,4<br>Wapń [mg] 565,8<br>Fosfor [mg] 1 571<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,5<br>suma cukrów prostych [g] 121,5<br>Woda [g] 1 047,1<br>Popiół [g] 18,6   |
|                   | Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>szynka krucha z pieca 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 200g |              | kompot owocowy 250ml<br>Zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JECZMIEN</b> )<br>Klops z łopatki wieprzowej duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>seler duszony z jabłkiem 150 g ( <b>SELER</b> )<br>ziemniaki 150g |              | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>serek do chleba 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g        | Fit rolls 30 g | Energia [kcal] 2 486,8<br>Energia [kJ] 10 377,4<br>Białko ogółem [g] 111,9<br>białko zwierzęce [g] 80,1<br>białko roślinne [g] 31,8<br>Tłuszcz [g] 86,6<br>Węglowodany ogółem [g] 354,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1<br>Sód [mg] 2 641,1<br>Potas [mg] 4 794,8<br>Wapń [mg] 568,6<br>Fosfor [mg] 1 700,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 29<br>suma cukrów prostych [g] 117,8<br>Woda [g] 1 087,8<br>Popiół [g] 20,3 |



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                 | Śniadanie  | 2. śniadanie                       | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
|-------------------|---------------------------------|--|------------------------------------|--|---|--|----------------|---|
| 2024-04-27 sobota | Megrez Tychy D. Cukrzykowa      | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250ml<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JA JA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>szynka krucha z pieca 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Gruszka 200g | Jajko klasy M 50g ( <b>JA JA</b> ) | kompot owocowy 250ml<br>zupa ryżowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Klops z łopatkki wieprzowej duszony 120g ( <b>GLUTEN, JA JA, SELER, GORCZYCA, PSZENICA</b> )<br>Bukiet jarzyn 150g<br>ziemniaki 150g              | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JA JA</b> ) | herbata b/c 250ml masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JA JA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>paszlet pieczony 40g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek zielony 80g<br>sałata 20g | Fit rolls 30 g | Energia [kcal] 2 660,3<br>Energia [kJ] 11 036,1<br>Białko ogółem [g] 127<br>białko zwierzęce [g] 93,8<br>białko roślinne [g] 33,2<br>Tłuszcz [g] 114,5<br>Węglowodany ogółem [g] 323,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,1<br>Sód [mg] 2 882,7<br>Potas [mg] 3 518,8<br>Wapń [mg] 934,4<br>Fosfor [mg] 2 036,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 32<br>suma cukrów prostych [g] 89,2<br>Woda [g] 1 050,9<br>Popiół [g] 20,5       |
|                   | Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa  | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82 % 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>szynka krucha z pieca 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 200g                          | Jajko klasy M 50g ( <b>JA JA</b> ) | kompot owocowy 250ml<br>zupa ryżowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Klops z łopatkki wieprzowej duszony 150g ( <b>GLUTEN, JA JA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bukiet jarzyn 150g<br>ziemniaki 150g | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JA JA</b> ) | herbata b/c 250ml masło 82 % 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JA JA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> )<br>paszlet pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Ogórek zielony 80g<br>sałata 20g       | Fit rolls 30 g | Energia [kcal] 2 898,7<br>Energia [kJ] 12 033,7<br>Białko ogółem [g] 148,8<br>białko zwierzęce [g] 117,1<br>białko roślinne [g] 31,8<br>Tłuszcz [g] 128,2<br>Węglowodany ogółem [g] 338,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47<br>Sód [mg] 2 790,6<br>Potas [mg] 4 641,2<br>Wapń [mg] 1 005,9<br>Fosfor [mg] 2 175,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,9<br>suma cukrów prostych [g] 116,4<br>Woda [g] 1 159,8<br>Popiół [g] 22,5 |
|                   | Megrez Tychy D. Matki karmiącej | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>herbatab/c 250ml<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JA JA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>szynka krucha z pieca 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 200g    | Jajko klasy M 50g ( <b>JA JA</b> ) | kompot owocowy 250ml<br>zupa ryżowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Klops z łopatkki wieprzowej duszony 120g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JECZMIEN</b> )<br>Bukiet jarzyn 150g<br>ziemniaki 150g        | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JA JA</b> ) | herbata b/c 250ml masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JA JA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>paszlet pieczony 40g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek zielony 80g<br>sałata 20g       | Fit rolls 30 g | Energia [kcal] 2 884,4<br>Energia [kJ] 11 992,5<br>Białko ogółem [g] 113,8<br>białko zwierzęce [g] 71,9<br>białko roślinne [g] 41,9<br>Tłuszcz [g] 105,9<br>Węglowodany ogółem [g] 406,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6<br>Sód [mg] 2 434,3<br>Potas [mg] 4 392,7<br>Wapń [mg] 964,2<br>Fosfor [mg] 1 956,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,1<br>suma cukrów prostych [g] 116,3<br>Woda [g] 1 109,8<br>Popiół [g] 22    |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                 | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny                               | SUMA  |
|----------------------|---------------------------------|---|--------------|--|--------------|---|---|---|
| 2024-04-28 niedziela | Megrez Tychy D. Podstawowa      | Jogurt owocowy 150g<br>herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Jajko klasy M 50g ( <b>JAJA</b> )<br>Papryka świeża 80g<br>sałata 20 g |              | kompot owocowy 250ml<br>zupa rosół z lanym ciastem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>udko pieczone 260 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>surówka z kapusty białej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ziemniaki 150g |              | herbata b/c 250ml<br>masło 82 % 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>serek do chleba naturalny 30g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>ogonów ka wiejska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>ogórek kiszony 80g<br>sałata 20g | Koktajl z aronii b/c 180ml ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 170,4<br>Energia [kJ] 8 991,3<br>Białko ogółem [g] 134,2<br>białko zwierzęce [g] 112,3<br>białko roślinne [g] 22<br>Tłuszcz [g] 95,4<br>Węglowodany ogółem [g] 213,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2<br>Sód [mg] 3 234,5<br>Potas [mg] 3 570,3<br>Wapń [mg] 809,6<br>Fosfor [mg] 1 906,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 20<br>suma cukrów prostych [g] 65,6<br>Woda [g] 1 262,2<br>Popiół [g] 21,6      |
|                      | Megrez Tychy D. Ławostrawna     | Jogurt owocowy 150g<br>herbata b/c 250ml<br>baton krojony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>masło 82 % 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20 g<br>Ketchup 10 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN</b> )<br>ser mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> )                           |              | kompot owocowy 250ml<br>zupa rosół z lanym ciastem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>udko gotowane 260 g<br>Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ziemniaki 150g   |              | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>baton krojony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>serek do chleba naturalny 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>ogonów ka wiejska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g   | Koktajl z aronii b/c 180ml ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 531,6<br>Energia [kJ] 10 594,4<br>Białko ogółem [g] 159,7<br>białko zwierzęce [g] 134,1<br>białko roślinne [g] 25,6<br>Tłuszcz [g] 108,9<br>Węglowodany ogółem [g] 247,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,9<br>Sód [mg] 2 992,6<br>Potas [mg] 4 227,2<br>Wapń [mg] 1 067,4<br>Fosfor [mg] 2 156,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 20<br>suma cukrów prostych [g] 73<br>Woda [g] 1 384,4<br>Popiół [g] 22    |
|                      | Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa | Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82 % 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20 g  |              | kompot owocowy 250ml<br>zupa rosół z lanym ciastem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>udko gotowane 260 g<br>ziemniaki 150g<br>Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )   |              | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>serek do chleba 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>ogonów ka wiejska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g                   | Koktajl z aronii b/c 180ml ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 192,3<br>Energia [kJ] 9 172,9<br>Białko ogółem [g] 129,9<br>białko zwierzęce [g] 107,2<br>białko roślinne [g] 22,6<br>Tłuszcz [g] 103,3<br>Węglowodany ogółem [g] 208,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5<br>Sód [mg] 2 730,8<br>Potas [mg] 4 117,9<br>Wapń [mg] 977,7<br>Fosfor [mg] 1 911,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,3<br>suma cukrów prostych [g] 47,7<br>Woda [g] 1 257,7<br>Popiół [g] 20,5 |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                | Śniadanie   | 2. śniadanie      | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA  |
|----------------------|--------------------------------|---|-------------------|--|--------------|--|---|---|
| 2024-04-28 niedziela | Megrez Tychy D. Cukrzycowa     | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250ml<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JA JA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Jajko klasy M 50g ( <b>JA JA</b> )<br>Papryka świeża 80g<br>sałata 20 g<br>Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) | wafle ryżowe 30 g | kompot owocowy 250ml<br>zupa rosół z lanym ciastem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>udko gotowane 260 g<br>surówka z kapusty białej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ziemniaki 150g   | Jabłko 200g  | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JA JA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>serek do chleba naturalny 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>ogonówka wiejska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>ogórek kiszony 80g<br>sałata 20g | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JA JA</b> ) | Energia [kcal] 3 147,9<br>Energia [kJ] 13 095,9<br>Białko ogółem [g] 168<br>białko zwierzęce [g] 135,1<br>białko roślinne [g] 32,9<br>Tłuszcz [g] 142,6<br>Węglowodany ogółem [g] 329,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,6<br>Sód [mg] 3 233,1<br>Potas [mg] 4 465,2<br>Wapń [mg] 810,7<br>Fosfor [mg] 2 423,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,7<br>suma cukrów prostych [g] 106,3<br>Woda [g] 1 396,4<br>Popiół [g] 24,8 |
|                      | Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa | Jogurt owocowy 150g<br>herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82 % 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 100g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Jajko klasy M 50g ( <b>JA JA</b> )<br>Papryka świeża 80g<br>sałata 20 g<br>Ketchup 10 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> )  | wafle ryżowe 30 g | kompot owocowy 250ml<br>zupa rosół z lanym ciastem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>udko gotowane 260 g<br>Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ziemniaki 150g | Jabłko 200g  | herbata b/c 250ml<br>masło 82 % 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JA JA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>serek do chleba naturalny 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>ogonówka wiejska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>ogórek kiszony 80g<br>sałata 20g       | Koktajl z aronii b/c 180ml ( <b>MLEKO</b> )                       | Energia [kcal] 3 566,5<br>Energia [kJ] 14 852,3<br>Białko ogółem [g] 205,6<br>białko zwierzęce [g] 176,3<br>białko roślinne [g] 29,4<br>Tłuszcz [g] 168,9<br>Węglowodany ogółem [g] 334,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,6<br>Sód [mg] 3 279,9<br>Potas [mg] 5 345<br>Wapń [mg] 921<br>Fosfor [mg] 2 781,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,4<br>suma cukrów prostych [g] 119,6<br>Woda [g] 1 730,1<br>Popiół [g] 25,6   |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                 | Śniadanie   | 2. śniadanie     | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja  | Posiłek nocny                                | SUMA  |
|-------------------------|---------------------------------|---|------------------|--|---|--|--|---|
| 2024-04-28 niedziela    | Megrez Tychy D. Matki karmiącej | Jogurt owocowy 150g<br>herbaty b/c 250ml<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Ketchup 10g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN</b> )<br>Jajko klasy M 50g ( <b>JAJA</b> )<br>Papryka świeża 80g<br>sałata 20g | wafle ryżowe 30g | kompot owocowy 250ml<br>zupa rosół z lanym ciastem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>udko gotowane 260g<br>Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ziemniaki 150g                            | Ciasto 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> ) | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>serek do chleba naturalny 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )<br>ogonówka wiejska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>ogórek kiszony 80g<br>sałata 20g | Koktajl z aronii b/c 180ml ( <b>MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 3 371,1<br>Energia [kJ] 14 031,9<br>Białko ogółem [g] 175,2<br>białko zwierzęce [g] 140,5<br>białko roślinne [g] 34,6<br>Tłuszcz [g] 144,1<br>Węglowodany ogółem [g] 374,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,4<br>Sód [mg] 3 201<br>Potas [mg] 4 621,8<br>Wapń [mg] 911,4<br>Fosfor [mg] 2 556,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,7<br>suma cukrów prostych [g] 138,5<br>Woda [g] 1 413,6<br>Popiół [g] 24 |
| 2024-04-29 poniedziałek | Megrez Tychy D. Podstawowa      | Jogurt owocowy 150g<br>Herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>szynka konserwowa premium 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> )<br>rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>sałata 20g               |                  | kompot owocowy 250ml<br>zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>sztuka mięsa drobiowego 120g w sosie 100ml<br>Kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ziemniaki 150g |   | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>ser mozzarella 40g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g                            | serek wiejski 200g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) | Energia [kcal] 2 024,2<br>Energia [kJ] 8 455,6<br>Białko ogółem [g] 129,9<br>białko zwierzęce [g] 102,8<br>białko roślinne [g] 27,2<br>Tłuszcz [g] 75,3<br>Węglowodany ogółem [g] 227,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4<br>Sód [mg] 3 177,4<br>Potas [mg] 3 673<br>Wapń [mg] 1 200,2<br>Fosfor [mg] 1 967,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,9<br>suma cukrów prostych [g] 39,7<br>Woda [g] 1 017<br>Popiół [g] 21,7  |
|                         | Megrez Tychy D. Łatwostawna     | Jogurt owocowy 150g<br>herbata b/c 250ml<br>baton krojony 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>szynka konserwowa premium 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>tw aróg na słodko 50g<br>pomidor 80g<br>sałata 20g  |                  | kompot owocowy 250ml<br>zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>sztuka mięsa drobiowego 120g w sosie 100ml<br>Brokuły 150g<br>ziemniaki 150g   |   | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>baton krojony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>ser mozzarella 40g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g   | serek wiejski 200g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) | Energia [kcal] 1 936,9<br>Energia [kJ] 8 097,8<br>Białko ogółem [g] 119,3<br>białko zwierzęce [g] 88,9<br>białko roślinne [g] 30,6<br>Tłuszcz [g] 61,4<br>Węglowodany ogółem [g] 241,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9<br>Sód [mg] 2 751,8<br>Potas [mg] 3 601,9<br>Wapń [mg] 759,5<br>Fosfor [mg] 1 671,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 17,3<br>suma cukrów prostych [g] 47,1<br>Woda [g] 985,2<br>Popiół [g] 18,6   |

|                                 | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek                  | Kolacja   | Posiłek nocny                                | SUMA   |
|---------------------------------|--|--------------|--|-------------------------------|---|--|--|
| Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>szynka konserwowa premium 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>tw aróg na słodko 50g<br>pomidor 80g<br>sałata 20g  |              | kompot owocowy 250ml<br>zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>sztuka mięsa drobiowego 120g w sosie 100ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Brokuły 150g<br>ziemniaki 150g                         |                               | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>ser mozzarella 40g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g | serek wiejski 200g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) | Energia [kcal] 2 096,1<br>Energia [kJ] 8 764,8<br>Białko ogółem [g] 115,3<br>białko zwierzęce [g] 87,5<br>białko roślinne [g] 27,9<br>Tłuszcz [g] 90,1<br>Węglowodany ogółem [g] 226<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6<br>Sód [mg] 3 082,6<br>Potas [mg] 3 620,9<br>Wapń [mg] 798,4<br>Fosfor [mg] 1 684,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 21<br>suma cukrów prostych [g] 42,6<br>Woda [g] 950<br>Popiół [g] 19,6            |
| Megrez Tychy D. Cukrzycowa      | jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250ml<br>pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>szynka konserwowa premium 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> )<br>rzdokiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>sałata 20g | Kiwi 200g    | kompot owocowy 250ml<br>zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>sztuka mięsa drobiowego 120g w sosie 100ml<br>Kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ziemniaki 150g | sok warzywny 300 ml           | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>ser mozzarella 40g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g  | serek wiejski 200g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) | Energia [kcal] 2 270,6<br>Energia [kJ] 9 487,6<br>Białko ogółem [g] 139,6<br>białko zwierzęce [g] 103,5<br>białko roślinne [g] 36,2<br>Tłuszcz [g] 77,7<br>Węglowodany ogółem [g] 287,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3<br>Sód [mg] 3 871,5<br>Potas [mg] 4 659,9<br>Wapń [mg] 1 302,3<br>Fosfor [mg] 2 321,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,7<br>suma cukrów prostych [g] 48,3<br>Woda [g] 1 276,3<br>Popiół [g] 26,7 |
| Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa  | Jogurt owocowy 150g<br>herbata b/c 250ml<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>szynka konserwowa premium 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>tw aróg na słodko 50g<br>sałata 20g<br>rzdokiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )   | Kiwi 200g    | kompot owocowy 250ml<br>zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>sztuka mięsa drobiowego 120g w sosie 100ml<br>Brokuły 150g<br>ziemniaki 150g   | Pudding 150g ( <b>MLEKO</b> ) | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g         | serek wiejski 200g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) | Energia [kcal] 2 110,2<br>Energia [kJ] 8 821,1<br>Białko ogółem [g] 132,3<br>białko zwierzęce [g] 102,6<br>białko roślinne [g] 29,9<br>Tłuszcz [g] 68,9<br>Węglowodany ogółem [g] 263,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9<br>Sód [mg] 2 758,8<br>Potas [mg] 4 229,8<br>Wapń [mg] 899,1<br>Fosfor [mg] 1 964,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,7<br>suma cukrów prostych [g] 58,8<br>Woda [g] 1 179,8<br>Popiół [g] 20,7   |

|                         |                                 | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA   |   |
|-------------------------|---------------------------------|--|---|--|---|--|--|--|---|
| 2024-04-29 poniedziałek | Megrez Tychy D. Matki karmiącej | Jogurt owocowy 150g<br>herbaty b/c 250ml<br>pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>szynka konserwowa premium 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>tw aróg na słodko 50g<br>rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>sałata 20g | Kiwi 200 g  | kompot owocowy 250ml<br>zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>sztuka mięsa drobiowego 120g w sosie 100ml<br>Brokuły 150g<br>ziemniaki 150g | Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )  | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>ser mozzarella 40g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g | serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )  | Energia [kcal] 2 172,9<br>Energia [kJ] 9 083,4<br>Białko ogółem [g] 136<br>białko zwierzęce [g] 102,5<br>białko roślinne [g] 33,6<br>Tłuszcz [g] 69,2<br>Węglowodany ogółem [g] 281,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36<br>Sód [mg] 3 063,7<br>Potas [mg] 4 396,3<br>Wapń [mg] 911,6<br>Fosfor [mg] 2 137,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,5<br>suma cukrów prostych [g] 57,6<br>Woda [g] 1 194,5<br>Popiół [g] 22,1 |   |
|                         | 2024-04-30 wtorek               | Megrez Tychy D. Podstawowa   | Jogurt owocowy 150g<br>Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>Bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>Miód 50g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> )<br>tw aróg 40g ( <b>MLEKO</b> )<br>Jabłko 200g |  | kompot owocowy 250ml<br>zupa barszcz biały 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> )<br>zrazy drobiowe duszone 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>Cukinia 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ziemniaki 150g |  | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>pasta rybna na bazie twarogu białego 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> )<br>szynka beszkidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Ogórek zielony 80g<br>sałata 20g | serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )   | Energia [kcal] 2 198,2<br>Energia [kJ] 9 190,5<br>Białko ogółem [g] 105,7<br>białko zwierzęce [g] 78,4<br>białko roślinne [g] 27,3<br>Tłuszcz [g] 68<br>Węglowodany ogółem [g] 319,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3<br>Sód [mg] 1 869,2<br>Potas [mg] 3 795,4<br>Wapń [mg] 746,6<br>Fosfor [mg] 1 609<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,7<br>suma cukrów prostych [g] 72,7<br>Woda [g] 1 296,9<br>Popiół [g] 16,4 |
|                         |                                 | Megrez Tychy D. Łatwostrawna   | Jogurt owocowy 150g<br>Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> )<br>baton krojony 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>Bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>Miód 50g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> )<br>tw aróg 40g ( <b>MLEKO</b> )<br>Jabłko 200g       |  | kompot owocowy 250ml<br>zupa barszcz biały 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> )<br>zrazy drobiowe duszone 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>Cukinia 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ziemniaki 150g |  | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>baton krojony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )<br>pasta rybna na bazie twarogu białego 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> )<br>szynka beszkidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g   | serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )   | Energia [kcal] 2 292,3<br>Energia [kJ] 9 584<br>Białko ogółem [g] 112<br>białko zwierzęce [g] 82,2<br>białko roślinne [g] 29,9<br>Tłuszcz [g] 68,5<br>Węglowodany ogółem [g] 331,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8<br>Sód [mg] 1 912<br>Potas [mg] 3 821,9<br>Wapń [mg] 751,4<br>Fosfor [mg] 1 580,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 17,2<br>suma cukrów prostych [g] 73,1<br>Woda [g] 1 309,1<br>Popiół [g] 16,3   |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

|                   | Śniadanie                       | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja   | Posiłek nocny   | SUMA  |
|-------------------|---------------------------------|---|--|---|---|---|---|
| 2024-04-30 wtorek | Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa |   | kompot owocowy 250ml<br>zupa grysikowa 300ml<br>( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>zrazy drobiowe duszone 120g<br>( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>Cukinia 150g<br>( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ziemniaki 150g |   | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g<br>( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo mieszane krojone 100g<br>( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> )<br>pasta rybna na bazie twarogu 40g<br>( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> )<br>szynka beszkidzka 40 g<br>( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 80g<br>sałata 20g        | serek homogenizowany 150 g<br>( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 066,5</b><br><b>Energia [kJ] 8 638</b><br><b>Białko ogółem [g] 104,4</b><br><b>białko zwierzęce [g] 79,7</b><br><b>białko roślinne [g] 24,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 64,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 296,3</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6</b><br><b>Sód [mg] 1 670</b><br><b>Potas [mg] 3 571,5</b><br><b>Wapń [mg] 784,5</b><br><b>Fosfor [mg] 1 621,1</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 21,8</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 63,3</b><br><b>Woda [g] 1 223,5</b><br><b>Popiół [g] 15,2</b>   |
|                   | Megrez Tychy D. Cukrzycowa      | pasztet drobiowy 50g<br>( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) | kompot owocowy 250ml<br>zupa barszcz biały 300 ml<br>( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> )<br>zrazy drobiowe duszone 120g<br>( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>Cukinia 150g<br>( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ziemniaki 150g   | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g<br>( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g<br>( <b>ŚMIETANKA</b> )<br>pieczywo razowe krojone 100g<br>( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )<br>pasta rybna na bazie twarogu 40 g<br>( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> )<br>szynka beszkidzka 40 g<br>( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Ogórek zielony 80g<br>sałata 20g | serek homogenizowany 150 g<br>( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 239,6</b><br><b>Energia [kJ] 9 355,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 131,8</b><br><b>białko zwierzęce [g] 99,1</b><br><b>białko roślinne [g] 32,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 77,9</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 293,5</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9</b><br><b>Sód [mg] 2 952,5</b><br><b>Potas [mg] 4 414,3</b><br><b>Wapń [mg] 822,5</b><br><b>Fosfor [mg] 2 143</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 32,3</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 67,6</b><br><b>Woda [g] 1 380,4</b><br><b>Popiół [g] 21,2</b> |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                 | Śniadanie   | 2. śniadanie                                      | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja   | Posiłek nocny                               | SUMA  |
|-------------------|---------------------------------|---|---|--|---|---|---|---|
| 2024-04-30 wtorek | Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa  | Jogurt owocowy 150g<br>Kakao b/c 250ml (MLEKO)<br>Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA)<br>Bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA)<br>masło 82% 15g (SMIETANKA)<br>Miód 50g (ORZECHY, SEZAM)<br>tw aróg 100g (MLEKO)<br>Jabłko 200g                                 | pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) | kompot owocowy 250ml<br>zupa barszcz biały 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA)<br>zrazy drobiowe duszone 150g (GLUTEN, JAJA)<br>Cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)<br>ziemniaki 150g | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g (SMIETANKA)<br>pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)<br>pasta rybna na bazie twarogu białego 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA)<br>szynka<br>beskidzka 40 g (SELER, GORCZYCA)<br>Ogórek zielony 80g<br>sałata 20g         | serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA) | Energia [kcal] 2 408,9<br>Energia [kJ] 10 067,9<br>Białko ogółem [g] 144,8<br>białko zwierzęce [g] 119,5<br>białko roślinne [g] 25,4<br>Tłuszcz [g] 88,7<br>Węglowodany ogółem [g] 304,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6<br>Sód [mg] 2 152,3<br>Potas [mg] 4 479,2<br>Wapń [mg] 816<br>Fosfor [mg] 2 114,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,8<br>suma cukrów prostych [g] 67,8<br>Woda [g] 1 434,3<br>Popiół [g] 18,5 |
|                   | Megrez Tychy D. Matki karmiącej | Jogurt owocowy 150g<br>Kakao b/c 250ml (MLEKO)<br>pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)<br>Bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)<br>masło 82% 15g (SMIETANKA)<br>tw aróg 40g (MLEKO)<br>Miód 50g (ORZECHY, SEZAM)<br>Jabłko 200g | pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) | kompot owocowy 250ml<br>zupa barszcz biały 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA)<br>zrazy drobiowe duszone 120g (GLUTEN, JAJA)<br>Cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)<br>ziemniaki 150g | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | herbata b/c 250ml<br>masło 82% 15g (SMIETANKA)<br>pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)<br>pasta rybna na bazie twarogu białego 40 g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA)<br>szynka<br>beskidzka 40 g (SELER, GORCZYCA)<br>Ogórek zielony 80g<br>sałata 20g | serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA) | Energia [kcal] 2 446<br>Energia [kJ] 10 227,5<br>Białko ogółem [g] 119,5<br>białko zwierzęce [g] 87,6<br>białko roślinne [g] 31,9<br>Tłuszcz [g] 81<br>Węglowodany ogółem [g] 345,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8<br>Sód [mg] 2 489,3<br>Potas [mg] 4 124,5<br>Wapń [mg] 796,2<br>Fosfor [mg] 1 906,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,4<br>suma cukrów prostych [g] 76,3<br>Woda [g] 1 339,2<br>Popiół [g] 19,2    |



### **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,  
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,