

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-01 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pasztecik pieczony 40g (GLUTEN, ,,SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 1 szt (JAJA) Pomidor 80g salata		kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem białym i cynamonem 300g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba naturalny 40 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g salata 20 g	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 2 212,9 Energia [kJ] 9 194 Białko ogółem [g] 115,3 białko zwierzęce [g] 85,7 białko roślinne [g] 29,7 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 292,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 1 762,5 Potas [mg] 2 641,9 Wapń [mg] 578,1 Fosfor [mg] 1 603 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 65,8 Woda [g] 966,2 Popiół [g] 14,2
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) Pomidor 80g salata		kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem białym i cynamonem 300g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba naturalny 40g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g salata 20 g	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 2 307,4 Energia [kJ] 9 664,8 Białko ogółem [g] 123,5 białko zwierzęce [g] 91,1 białko roślinne [g] 32,6 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 300,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 2 617,9 Potas [mg] 2 647,4 Wapń [mg] 757 Fosfor [mg] 1 571,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 65,2 Woda [g] 929,3 Popiół [g] 15,2
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) twarożek z bazylią 40g (MLEKO) Pomidor 80g salata		kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem białym i cynamonem 300g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba naturalny 40g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g salata 20 g	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 2 174,7 Energia [kJ] 9 107,9 Białko ogółem [g] 119,7 białko zwierzęce [g] 90,7 białko roślinne [g] 29,1 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 287,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 071,1 Potas [mg] 2 822,3 Wapń [mg] 590,7 Fosfor [mg] 1 591,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 64,4 Woda [g] 931,8 Popiół [g] 13,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-01 sobota	Megrez Tychy D. Cukrzykowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Pomidor 80g sałata wędlina - szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA)	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 300g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g	Kefir 150 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba naturalny 40 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 2 373,1 Energia [kJ] 9 854,3 Białko ogółem [g] 135,4 białko zwierzęce [g] 97,2 białko roślinne [g] 38,3 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 332,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 676,8 Potas [mg] 3 422,5 Wapń [mg] 737,7 Fosfor [mg] 2 068,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 70,7 Woda [g] 1 207,5 Popiół [g] 18,7
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata - dodatek Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem białym i cynamonem 350g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g	Kefir 150 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba naturalny 40 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 2 392,6 Energia [kJ] 9 942,9 Białko ogółem [g] 137,7 białko zwierzęce [g] 107,7 białko roślinne [g] 30 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 298,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 2 434,5 Potas [mg] 3 223,4 Wapń [mg] 730,7 Fosfor [mg] 1 891,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 70,8 Woda [g] 1 214,3 Popiół [g] 16,1
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Pomidor 50g sałata - dodatek	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem białym i cynamonem 300g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g	Kefir 150 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba naturalny 40 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 2 370,8 Energia [kJ] 9 844,5 Białko ogółem [g] 134,7 białko zwierzęce [g] 96,5 białko roślinne [g] 38,4 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 333,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 659 Potas [mg] 3 338,3 Wapń [mg] 702,8 Fosfor [mg] 2 040,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 72,5 Woda [g] 1 193,4 Popiół [g] 18,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-02 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina ogonów ka wiejska 40g (SELER, GORCZYCA) tw aróg na słodko 40g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g		kompot 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymska drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki gotowane 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - szynka drobiowa 40 g (, SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 1 834,2 Energia [kJ] 7 651,9 Białko ogółem [g] 89,6 białko zwierzęce [g] 63,9 białko roślinne [g] 25,8 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 229,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 3 756,8 Potas [mg] 3 155,4 Wapń [mg] 689,3 Fosfor [mg] 1 354 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 42,2 Woda [g] 865,6 Popiół [g] 19
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina ogonów ka wiejska 40g (SELER, GORCZYCA) tw aróg na słodko 40g pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymska drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki gotowane 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) ser mozzarella 40 g (MLEKO) wędlina - szynka drobiowa 40 g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 1 902,2 Energia [kJ] 7 941,6 Białko ogółem [g] 90,5 białko zwierzęce [g] 61,5 białko roślinne [g] 29 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 240,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 3 700,2 Potas [mg] 3 008,6 Wapń [mg] 662,4 Fosfor [mg] 1 244,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 41,9 Woda [g] 854,1 Popiół [g] 18,2
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ogonów ka wiejska 40g (SELER, GORCZYCA) twarożek biały 40g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		kompot 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymska drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki gotowane 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) wędlina - szynka drobiowa 40 g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 1 838 Energia [kJ] 7 671,1 Białko ogółem [g] 91,4 białko zwierzęce [g] 66,5 białko roślinne [g] 25 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 231,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 3 391,8 Potas [mg] 3 198,9 Wapń [mg] 602,1 Fosfor [mg] 1 366 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 42,2 Woda [g] 868 Popiół [g] 17,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-02 niedziela	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina- szynka ogonówka wiejska 40g (SELER, GORCZYCA) twarożek biały 40g (MLEKO) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g	Jajko klasy L 50 g (JAJA)	kompot 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymska drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g	Kiwi 200 g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) wędlina- szynka drobiowa 40 g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 156,6 Energia [kJ] 8 928,4 Białko ogółem [g] 115,9 białko zwierzęce [g] 79 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 283,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 3 589,2 Potas [mg] 3 935,4 Wapń [mg] 727,8 Fosfor [mg] 1 917 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 36 Woda [g] 1 105,6 Popiół [g] 21,1
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina- szynka ogonówka wiejska 50g (SELER, GORCZYCA) tw aróg na słodko 50g sałata 20 g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER)	Jajko klasy L 50 g (JAJA)	kompot 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymska drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki gotowane 150g ziemniaki 200g	Ciasto 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba fromage 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina- szynka drobiowa 50 g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 384,3 Energia [kJ] 9 880 Białko ogółem [g] 109,8 białko zwierzęce [g] 76,3 białko roślinne [g] 33,6 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 341,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 3 610,5 Potas [mg] 4 685,1 Wapń [mg] 456,6 Fosfor [mg] 1 657,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 76,1 Woda [g] 1 175 Popiół [g] 20,8
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina- szynka ogonówka wiejska 40g (SELER, GORCZYCA) tw aróg na słodko 40g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g	Jajko klasy L 50 g (JAJA)	kompot 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymska drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki gotowane 150g ziemniaki 200g	Ciasto 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina- szynka drobiowa 40 g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 545,4 Energia [kJ] 10 554,7 Białko ogółem [g] 116,1 białko zwierzęce [g] 74 białko roślinne [g] 42,1 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 370 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 4 531,4 Potas [mg] 4 899,3 Wapń [mg] 689,8 Fosfor [mg] 1 976,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 73,1 Woda [g] 1 193 Popiół [g] 25,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-03 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) serek do chleba naturalny 30g (MLEKO, LAKTOZA) papryka świeża 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEŃ) surówka z ogórka kiszzonego 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Galaretki drobiowa z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 461,5 Energia [kJ] 10 262,2 Białko ogółem [g] 109,1 białko zwierzęce [g] 75,5 białko roślinne [g] 33,6 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 316,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 3 953 Potas [mg] 2 776,6 Wapń [mg] 541,3 Fosfor [mg] 1 617,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 84,5 Woda [g] 871,3 Popiół [g] 19,2
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 30g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - Filet zapiekany 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEŃ)		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Galaretki drobiowa z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 645,3 Energia [kJ] 11 033,1 Białko ogółem [g] 117,7 białko zwierzęce [g] 75,5 białko roślinne [g] 42,1 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 366 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 2 549,6 Potas [mg] 4 017,6 Wapń [mg] 561,6 Fosfor [mg] 1 689,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 85,5 Woda [g] 1 029 Popiół [g] 17,9

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-03 poniedziałek	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa						
	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 30g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - Filet zapiekany 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN)		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Galaretka drobiowa z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 579,4 Energia [kJ] 10 756,3 Białko ogółem [g] 115,9 białko zwierzęce [g] 76,2 białko roślinne [g] 39,6 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 353,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 529,2 Potas [mg] 4 160,3 Wapń [mg] 606,7 Fosfor [mg] 1 786,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 83,9 Woda [g] 1 031,3 Popiół [g] 18,3
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałatka szwedzka 150g (SELER, S02) Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN)	serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Galaretka drobiowa z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	fit rolls -gryczane 30g	Energia [kcal] 2 706,6 Energia [kJ] 11 291,7 Białko ogółem [g] 133,1 białko zwierzęce [g] 93 białko roślinne [g] 40,1 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 362,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 3 700,3 Potas [mg] 3 328,1 Wapń [mg] 665,8 Fosfor [mg] 2 097,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 99,7 Woda [g] 950,3 Popiół [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-03 poniedziałek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) serek do chleba naturalny 30g (MLEKO, LAKTOZA) Papryka świeża 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) Brokuły 150g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Galaretki drobiowa z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka beszkidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 716,9 Energia [kJ] 11 334,6 Białko ogółem [g] 139,6 białko zwierzęce [g] 102,6 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 350,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 3 337,3 Potas [mg] 3 454,2 Wapń [mg] 746,9 Fosfor [mg] 2 006,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 110,7 Woda [g] 1 067,2 Popiół [g] 19,6
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) serek do chleba naturalny 30g (MLEKO, LAKTOZA) Papryka świeża 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN)	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Galaretki drobiowa z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 737,4 Energia [kJ] 11 423,1 Białko ogółem [g] 136,2 białko zwierzęce [g] 92,3 białko roślinne [g] 43,9 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 370 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 3 689,3 Potas [mg] 3 746,1 Wapń [mg] 685,7 Fosfor [mg] 2 145,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 101,9 Woda [g] 1 068,4 Popiół [g] 22,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-04 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g twaróg krajanka 60g (MLEKO) jablko 200g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe mielone w sosie 120g/100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 50g (JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130g	Energia [kcal] 2 121,4 Energia [kJ] 8 790 Białko ogółem [g] 97,2 białko zwierzęce [g] 66,8 białko roślinne [g] 30,5 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 288,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 3 686,2 Potas [mg] 3 354,8 Wapń [mg] 729,9 Fosfor [mg] 1 528,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 58,6 Woda [g] 1 175,3 Popiół [g] 21,7
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g twaróg krajanka 60g (MLEKO) jablko 200g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe mielone w sosie 120g/100ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba z ziołami 40g (MLEKO) wędlina - szynka konserwowa premium 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130g	Energia [kcal] 2 366 Energia [kJ] 9 883,6 Białko ogółem [g] 101,5 białko zwierzęce [g] 67 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 330,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 2 125,9 Potas [mg] 3 662,4 Wapń [mg] 868,9 Fosfor [mg] 1 484 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 74,1 Woda [g] 1 330,8 Popiół [g] 16,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-04 wtorek	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Dżem 25g twaróg krajanka 60g (MLEKO) jablko 200g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe mielone w sosie 120g/100ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba z ziołami 40g (MLEKO) wędlina - szynka konserwowa premium 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130 g	Energia [kcal] 2 165,8 Energia [kJ] 9 044,8 Białko ogółem [g] 98,1 białko zwierzęce [g] 67,4 białko roślinne [g] 30,8 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 308,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 2 089,3 Potas [mg] 3 775,9 Wapń [mg] 901 Fosfor [mg] 1 562,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 72,1 Woda [g] 1 312,3 Popiół [g] 16,8
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) twaróg krajanka 40g (MLEKO) wędlina - szynka konserwowa premium 40g (SELER, GORCZYCA) jablko 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe mielone w sosie 120g/100ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 50 g (JAJA) pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 515 Energia [kJ] 10 434,4 Białko ogółem [g] 125,8 białko zwierzęce [g] 89,8 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 327,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 4 636,3 Potas [mg] 4 458,1 Wapń [mg] 1 280,7 Fosfor [mg] 2 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 78 Woda [g] 1 605,6 Popiół [g] 28,3
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Dżem 25g twaróg krajanka 60g (MLEKO) jablko 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe mielone w sosie 150g/100ml (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 50 g (JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130 g	Energia [kcal] 2 767,1 Energia [kJ] 11 509,8 Białko ogółem [g] 144 białko zwierzęce [g] 110,1 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 343,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 3 884,7 Potas [mg] 5 657,1 Wapń [mg] 1 058,9 Fosfor [mg] 2 215,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 80 Woda [g] 1 698,5 Popiół [g] 26,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-04 wtorek	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g twaróg krajanka 60g (MLEKO) jablko 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe mielone w sosie 120g/100ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 50 g (JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130 g	Energia [kcal] 2 645,5 Energia [kJ] 10 987,5 Białko ogółem [g] 120,3 białko zwierzęce [g] 81,3 białko roślinne [g] 39 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 379,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 4 398,8 Potas [mg] 5 444,7 Wapń [mg] 1 166,4 Fosfor [mg] 2 225 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 85,9 Woda [g] 1 798,6 Popiół [g] 27,8
2024-06-05 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g ogórek kiszony 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) Kapuszka kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta jajeczna z koperkiem 40g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	pieczywo crispy chrupkie 30 g	Energia [kcal] 2 355,3 Energia [kJ] 9 784,2 Białko ogółem [g] 93,2 białko zwierzęce [g] 61,3 białko roślinne [g] 31,9 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 277,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7 Sód [mg] 3 992,6 Potas [mg] 3 957 Wapń [mg] 756,7 Fosfor [mg] 1 480 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 46,2 Woda [g] 869,4 Popiół [g] 21,2
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek z ziołami 40g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) Marchewka mini 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta z białek z koperkiem 40g (JAJA) wędlina- szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	pieczywo crispy chrupkie 30 g	Energia [kcal] 2 372,6 Energia [kJ] 9 822 Białko ogółem [g] 94,1 białko zwierzęce [g] 62 białko roślinne [g] 32,2 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 282,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 2 873,5 Potas [mg] 3 736 Wapń [mg] 408,5 Fosfor [mg] 1 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 46,4 Woda [g] 768,2 Popiół [g] 15,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-05 środa	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek z ziołami 40g (MLEKO) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Potrawka z kurczaka 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka mini 150g Ryż brązowy 200g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z białek z koperkiem 40g (JAJA) wędlina- szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	pieczywo crispy chrupkie 30 g	Energia [kcal] 2 138,1 Energia [kJ] 8 830,4 Białko ogółem [g] 107,3 białko zwierzęce [g] 78,9 białko roślinne [g] 28,3 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 3 136,6 Potas [mg] 3 069,1 Wapń [mg] 472,5 Fosfor [mg] 1 596,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 44,7 Woda [g] 855 Popiół [g] 17
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek z ziołami 40g (MLEKO) wędlina - kiełbasa krotoszyńska 40 g ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mandarynka 200 g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ryż brązowy 200g	Kefir 150 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta jajeczna z koperkiem 40g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	pieczywo crispy chrupkie 30 g	Energia [kcal] 2 418,8 Energia [kJ] 10 048,1 Białko ogółem [g] 114,6 białko zwierzęce [g] 76,4 białko roślinne [g] 38,2 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 329,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 4 907,2 Potas [mg] 3 888,9 Wapń [mg] 698,1 Fosfor [mg] 1 893,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 66,6 Woda [g] 1 243,1 Popiół [g] 24,9
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - kiełbasa krotoszyńska 50 g twarożek z ziołami 40g (MLEKO) sałata 20g ogórek kiszony 80g	Mandarynka 200 g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Kluski z mięsem z masłem 300g (SELER) Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 150 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta jajeczna z koperkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka drobiowa 50 g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	pieczywo crispy chrupkie 30 g	Energia [kcal] 2 413,1 Energia [kJ] 10 024,4 Białko ogółem [g] 92,1 białko zwierzęce [g] 59,1 białko roślinne [g] 33 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 303,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 3 689,4 Potas [mg] 4 416,8 Wapń [mg] 618,3 Fosfor [mg] 1 447,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 64,1 Woda [g] 1 118,4 Popiół [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-05 środa	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek z ziołami 40g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mandarynka 200 g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Kluski z mięsem z masłem 300g (SELER) Kapusza kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 150 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta jajeczna z koperkiem 40g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka drobiowa 40 g (, SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	pieczywo crispy chrupkie 30 g	Energia [kcal] 2 490,2 Energia [kJ] 10 347 Białko ogółem [g] 95,8 białko zwierzęce [g] 59,1 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 324,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 3 994,4 Potas [mg] 4 586,5 Wapń [mg] 631,5 Fosfor [mg] 1 620,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 66 Woda [g] 1 137,4 Popiół [g] 22,5
2024-06-06 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 30 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA) ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Paprykarz 100g wędlina - Filet zapiekany 40 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 228,7 Energia [kJ] 9 311,7 Białko ogółem [g] 114,1 białko zwierzęce [g] 65,8 białko roślinne [g] 48,2 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 335,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 3 362,7 Potas [mg] 4 093,3 Wapń [mg] 626 Fosfor [mg] 1 506,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 32,4 Woda [g] 988,8 Popiół [g] 19,8

Jadłospis za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-06 czwartek	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 34 g (2 szt.) (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 30 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Dżem 25g wędlina - Filet zapiekany 60 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 092,1 Energia [kJ] 8 746,8 Białko ogółem [g] 104,7 białko zwierzęce [g] 76 białko roślinne [g] 28,8 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 269,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 1 953,4 Potas [mg] 2 664,4 Wapń [mg] 469,2 Fosfor [mg] 1 332,2 Błonnik pokarmowy [g] 15 suma cukrów prostych [g] 66,6 Woda [g] 805,7 Popiół [g] 13,2
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 34 g (2 szt.) (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 30 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Dżem 25g wędlina - Filet zapiekany 60 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 014 Energia [kJ] 8 419 Białko ogółem [g] 102,9 białko zwierzęce [g] 76,7 białko roślinne [g] 26,3 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 254 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 933 Potas [mg] 2 807 Wapń [mg] 514,3 Fosfor [mg] 1 429,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 62 Woda [g] 808 Popiół [g] 13,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-06 czwartek	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 30g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Pasta "pastella" 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŚMIETANKA) ziemniaki 150g	Gruszka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Paprykarz 100g ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 933,6 Energia [kJ] 8 082,1 Białko ogółem [g] 80,6 białko zwierzęce [g] 42,1 białko roślinne [g] 38,6 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 291,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 3 449,4 Potas [mg] 3 324,8 Wapń [mg] 462 Fosfor [mg] 1 360,9 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 36,7 Woda [g] 994,5 Popiół [g] 19,2
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 30g (SELER, GORCZYCA) Hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20g pomidor 80g	Pasta "pastella" 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g	Banan 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Paprykarz 100g wędlina - Filet zapiekany 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 513,3 Energia [kJ] 10 504,3 Białko ogółem [g] 108 białko zwierzęce [g] 67 białko roślinne [g] 41,1 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 327,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 4 180,8 Potas [mg] 4 693,4 Wapń [mg] 432,5 Fosfor [mg] 1 577,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 66 Woda [g] 991,6 Popiół [g] 23,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-06 czwartek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt owocowy 150g herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 30g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Pasta "pastella" 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g	Banan 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paprykarz 100g wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 014,9 Energia [kJ] 8 421,6 Białko ogółem [g] 76,6 białko zwierzęce [g] 42,3 białko roślinne [g] 34,4 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 310,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 3 278,6 Potas [mg] 3 854,8 Wapń [mg] 376,3 Fosfor [mg] 1 260,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 64,2 Woda [g] 910,6 Popiół [g] 18,8
2024-06-07 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet rybny z dorsza smażony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszonej 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Twarożek grani 150g	Energia [kcal] 1 918,1 Energia [kJ] 7 998 Białko ogółem [g] 115 białko zwierzęce [g] 85,6 białko roślinne [g] 29,3 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 260,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 3 449,2 Potas [mg] 3 802 Wapń [mg] 1 086,1 Fosfor [mg] 1 935 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 45,6 Woda [g] 1 257,9 Popiół [g] 22,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-07 piątek	Megrez Tychy D. Ławostrawna	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek naturalny do chleba 40g (MLEKO) wędlina szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Twarożek grani 150g	Energia [kcal] 1 946,5 Energia [kJ] 8 116,4 Białko ogółem [g] 107,3 białko zwierzęce [g] 76,2 białko roślinne [g] 31,3 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 267,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 917,3 Potas [mg] 3 814,4 Wapń [mg] 775,8 Fosfor [mg] 1 644,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 46,2 Woda [g] 1 252,8 Popiół [g] 17,9
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek naturalny do chleba 40g (MLEKO) wędlina szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Twarożek grani 150g	Energia [kcal] 1 823,8 Energia [kJ] 7 601,3 Białko ogółem [g] 103 białko zwierzęce [g] 73,1 białko roślinne [g] 30 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 257,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 2 848,2 Potas [mg] 3 983,9 Wapń [mg] 816,6 Fosfor [mg] 1 712,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 42,9 Woda [g] 1 231,6 Popiół [g] 18,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-07 piątek	Megrez Tychy D. Cukrzykowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g	Grejfrut 200 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Twarożek grani 150 g	Energia [kcal] 2 163,5 Energia [kJ] 9 030,5 Białko ogółem [g] 116,5 białko zwierzęce [g] 78,7 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 310,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 3 908,6 Potas [mg] 4 871,4 Wapń [mg] 1 177,3 Fosfor [mg] 2 160,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 54,7 Woda [g] 1 545,3 Popiół [g] 24,3
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20g Papryka świeża 80g	paszтет drobiowy 100g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g	Grejfrut 200 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Twarożek grani 150 g	Energia [kcal] 2 415,9 Energia [kJ] 10 082,8 Białko ogółem [g] 139,6 białko zwierzęce [g] 107,4 białko roślinne [g] 32,1 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 286,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 4 157,6 Potas [mg] 4 913,3 Wapń [mg] 1 237,7 Fosfor [mg] 2 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 54,3 Woda [g] 1 514,9 Popiół [g] 24,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-07 piątek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g	Grejfrut 200 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) wędlina szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Twarożek grani 150 g	Energia [kcal] 2 121,3 Energia [kJ] 8 850,6 Białko ogółem [g] 115,1 białko zwierzęce [g] 80,3 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 300,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 3 803 Potas [mg] 4 790,1 Wapń [mg] 1 134 Fosfor [mg] 2 073,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 54,2 Woda [g] 1 530,6 Popiół [g] 23
2024-06-08 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Dżem 25g jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron pszenny z sosem mięsno-pomidorowym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina- szynka drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA) paszlet pieczony 50g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 039,3 Energia [kJ] 8 547,2 Białko ogółem [g] 81,5 białko zwierzęce [g] 50,3 białko roślinne [g] 31,3 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 283,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 2 985,1 Potas [mg] 3 320,4 Wapń [mg] 542,5 Fosfor [mg] 1 214,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 77,7 Woda [g] 1 078,5 Popiół [g] 16,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-08 sobota	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Dżem 25g jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron pszenny z sosem mięsno-pomidorowym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) twarożek biały 40g (MLEKO) wędlina- szynka drobiowa 40g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 027 Energia [kJ] 8 495,6 Białko ogółem [g] 86,1 białko zwierzęce [g] 54,2 białko roślinne [g] 32 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 291 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 1 976,8 Potas [mg] 3 115,2 Wapń [mg] 537,4 Fosfor [mg] 1 147,1 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 79,8 Woda [g] 1 055,5 Popiół [g] 14,3
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Dżem 25g jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron pszenny z sosem mięsno-pomidorowym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twarożek biały 40g (MLEKO) wędlina- szynka drobiowa 40g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 1 997,6 Energia [kJ] 8 374,1 Białko ogółem [g] 72,7 białko zwierzęce [g] 38 białko roślinne [g] 34,8 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 313,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2 135,4 Potas [mg] 2 971,7 Wapń [mg] 590,9 Fosfor [mg] 1 103,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 75,4 Woda [g] 992,8 Popiół [g] 14
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek naturalny 50g (MLEKO, GLUTEN) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g jabłko 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-pomidorowym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g	fit rolls 30 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina- szynka drobiowa 40g (, SELER, GORCZYCA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 176,8 Energia [kJ] 9 115,7 Białko ogółem [g] 101,8 białko zwierzęce [g] 66 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 283,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 3 944,3 Potas [mg] 3 551,2 Wapń [mg] 473,8 Fosfor [mg] 1 510,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 52 Woda [g] 972,8 Popiół [g] 18,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-08 sobota	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek waniliowy 70g (MLEKO) wędlina - kiełbasa krotoszyńska 40g jabłko 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron pszenny z sosem mięsno-pomidorowym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g	fit rolls 30g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka drobiowa 50g (,, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 302,8 Energia [kJ] 9 648,7 Białko ogółem [g] 103,6 białko zwierzęce [g] 72,2 białko roślinne [g] 31,4 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 293,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 3 540,9 Potas [mg] 3 420,7 Wapń [mg] 604,7 Fosfor [mg] 1 448,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 83,6 Woda [g] 1 089,8 Popiół [g] 17,7
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Dżem 25g jabłko 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron pszenny z sosem mięsno-pomidorowym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g	fit rolls 30g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka drobiowa 40g (,, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 223,8 Energia [kJ] 9 318,1 Białko ogółem [g] 86,3 białko zwierzęce [g] 51,2 białko roślinne [g] 35,1 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 314,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 3 042 Potas [mg] 3 369,5 Wapń [mg] 556,4 Fosfor [mg] 1 389,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 86,4 Woda [g] 1 039,9 Popiół [g] 18,3
2024-06-09 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki drobiowe na ciepło 50g (,, SELER, GORCZYCA) twarożek biały 30g (MLEKO) sałata 20g pomidor 80g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony z indyka duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 1 978,8 Energia [kJ] 8 187,8 Białko ogółem [g] 87,3 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 22,1 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 220,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 030,3 Potas [mg] 2 795,3 Wapń [mg] 492,9 Fosfor [mg] 1 350,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 51,7 Woda [g] 796,4 Popiół [g] 14,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-09 niedziela	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki drobiowe na ciepło 50g (., SELER, GORCZYCA) twarożek biały 30g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony z indyka duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pasta z białek z koperkiem 50g (JAJA) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 042,4 Energia [kJ] 8 416,1 Białko ogółem [g] 94,1 białko zwierzęce [g] 69,3 białko roślinne [g] 24,8 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 234,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 394,5 Potas [mg] 2 857,1 Wapń [mg] 495,6 Fosfor [mg] 1 357,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,1 suma cukrów prostych [g] 54,4 Woda [g] 833,5 Popiół [g] 15,6
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki drobiowe na ciepło 50g (., SELER, GORCZYCA) twarożek biały 30g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony z indyka duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z białek z koperkiem 50g (JAJA) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 1 946,6 Energia [kJ] 8 014,4 Białko ogółem [g] 91,7 białko zwierzęce [g] 69,2 białko roślinne [g] 22,4 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 220,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 406,1 Potas [mg] 2 978,7 Wapń [mg] 504,8 Fosfor [mg] 1 429 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 51,6 Woda [g] 835 Popiół [g] 15,9
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki drobiowe na ciepło 50g (., SELER, GORCZYCA) twarożek biały 30g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony z indyka duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g	Mandarynka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 081,1 Energia [kJ] 8 615,7 Białko ogółem [g] 90,8 białko zwierzęce [g] 63 białko roślinne [g] 27,7 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 260,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 420,7 Potas [mg] 3 498,6 Wapń [mg] 553,2 Fosfor [mg] 1 549,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 64,3 Woda [g] 1 040,3 Popiół [g] 17,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-09 niedziela	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki drobiowe na ciepło 50g (., SELER, GORCZYCA) twarożek biały 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata - dodatek	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony z indyka duszony 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g	Mandarynka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 256,8 Energia [kJ] 9 274,5 Białko ogółem [g] 105,4 białko zwierzęce [g] 83,3 białko roślinne [g] 22,1 Tłuszcz [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 242 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 2 128,9 Potas [mg] 3 377,4 Wapń [mg] 611,9 Fosfor [mg] 1 637,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 67,9 Woda [g] 1 128 Popiół [g] 16,8
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki drobiowe na ciepło 50g (., SELER, GORCZYCA) twarożek biały 30g (MLEKO) pomidor 80g sałata - dodatek	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony z indyka duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g	Mandarynka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 121,7 Energia [kJ] 8 785,5 Białko ogółem [g] 90,3 białko zwierzęce [g] 63 białko roślinne [g] 27,2 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 270,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 230 Potas [mg] 3 405,3 Wapń [mg] 563,2 Fosfor [mg] 1 542,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 68,2 Woda [g] 1 061,4 Popiół [g] 16,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-10 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ser capresi 25 g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) potrawka wieprzowa 300g (.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grze gorza 40 g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	Ryż na mleku w tubce 100 g	Energia [kcal] 2 161 Energia [kJ] 9 044,9 Białko ogółem [g] 95,5 białko zwierzęce [g] 66,5 białko roślinne [g] 28,9 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 234 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Sód [mg] 2 338,3 Potas [mg] 2 898,2 Wapń [mg] 429,2 Fosfor [mg] 1 339,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 33,5 Woda [g] 808,6 Popiół [g] 16,9
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) ser capresi 25 g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) potrawka wieprzowa 300g (.) Cukinia gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grze gorza 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Ryż na mleku w tubce 100 g	Energia [kcal] 1 853,8 Energia [kJ] 7 751,9 Białko ogółem [g] 85,5 białko zwierzęce [g] 55,2 białko roślinne [g] 30,4 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 237,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 332,5 Potas [mg] 2 698,6 Wapń [mg] 327,8 Fosfor [mg] 1 127,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 35 Woda [g] 757 Popiół [g] 14,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-10 poniedziałek	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser capresi 25 g wędlina - szynka beskidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) potrawka wieprzowa 300 g (.) Cukinia gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, MÓRZECZY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 003,9 Energia [kJ] 8 380 Białko ogółem [g] 104,5 białko zwierzęce [g] 72,4 białko roślinne [g] 32,2 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 252,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 2 628,9 Potas [mg] 3 630 Wapń [mg] 647,2 Fosfor [mg] 1 526,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 43,4 Woda [g] 910,2 Popiół [g] 17,1
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) ser capresi 25 g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	Grejfrut 200 g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) potrawka wieprzowa 300 g (., SELER) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)	kanapka wasa 37 g	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 261 Energia [kJ] 9 459,4 Białko ogółem [g] 115,7 białko zwierzęce [g] 79,7 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 280,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 3 151,5 Potas [mg] 3 411,8 Wapń [mg] 570,9 Fosfor [mg] 1 795,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 50,8 Woda [g] 975,2 Popiół [g] 21

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-10 poniedziałek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser capresi 50g wędlina - szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) sałata 20g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER)	Grejfrut 200 g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) potrawka wieprzowa 300g (., SELER) Cukinia gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)	kanapka wasa 37 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta rybna 100g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘZAKI, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	Ryż na mleku w tubce 100 g	Energia [kcal] 2 062,6 Energia [kJ] 8 627 Białko ogółem [g] 98,6 białko zwierzęce [g] 68,8 białko roślinne [g] 29,9 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 251,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 789,6 Potas [mg] 3 580,9 Wapń [mg] 418,5 Fosfor [mg] 1 404,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 43,9 Woda [g] 994 Popiół [g] 17,9
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt owocowy 150g herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) ser capresi 25g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	Grejfrut 200 g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) potrawka wieprzowa 300g (., SELER) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)	kanapka wasa 37 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘZAKI, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	Ryż na mleku w tubce 100 g	Energia [kcal] 2 091,9 Energia [kJ] 8 749,9 Białko ogółem [g] 95,7 białko zwierzęce [g] 62,1 białko roślinne [g] 33,5 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 269,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 923,7 Potas [mg] 3 517 Wapń [mg] 468,2 Fosfor [mg] 1 499,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 41,8 Woda [g] 993,2 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,
SO₂ - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYBY - Ryby,
SKORUPIAKI - Skorupiaki,
MIĘCZAKI - Mięczaki,
SOJA - Soja,
STRĄCZKI - Rośliny strączkowe,
GORCZYCA - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZAM - Ziarno sezamu,
ŁUBIN - Łubin i produkty pochodne,
ŻYTO - Żyto,
KAM - Kamut,
PSZENICA - PSZENICA,
JĘCZMIEŃ - JĘCZMIEŃ,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,