

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-11 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek waniliowy 50g (MLEKO) Dżem 25g jabłko 200g		kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzy no wym 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 40 g (, SELER, GORCZYCA) paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 171,2 Energia [kJ] 9 097 Białko ogółem [g] 93,3 białko zwierzęce [g] 59,6 białko roślinne [g] 33,6 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 300,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 3 423,7 Potas [mg] 3 727,3 Wapń [mg] 620,1 Fosfor [mg] 1 379 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 80,5 Woda [g] 1 192,4 Popiół [g] 19,2
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek waniliowy 50g (MLEKO) Dżem 25g jabłko 200g		kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron pszenny z sosem mięsno-jarzy no wym 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 40 g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 158,9 Energia [kJ] 9 045,4 Białko ogółem [g] 97,9 białko zwierzęce [g] 63,5 białko roślinne [g] 34,4 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 308,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 415,4 Potas [mg] 3 522,1 Wapń [mg] 615 Fosfor [mg] 1 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 82,6 Woda [g] 1 169,4 Popiół [g] 16,7
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek waniliowy 50g (MLEKO) Dżem 25g jabłko 200g		kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzy no wym 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 40 g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 129,5 Energia [kJ] 8 923,9 Białko ogółem [g] 84,5 białko zwierzęce [g] 47,3 białko roślinne [g] 37,2 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 330,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 574 Potas [mg] 3 378,6 Wapń [mg] 668,5 Fosfor [mg] 1 267,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 78,2 Woda [g] 1 106,7 Popiół [g] 16,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-11 sobota	Megrez Tychy D. Cukrzykowa	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 szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzy no wym 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) wędlina- szynka drobiowa 40g (, SELER, GORCZYCA) paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 287,8 Energia [kJ] 9 581,3 Białko ogółem [g] 107,7 białko zwierzęce [g] 70,3 białko roślinne [g] 37,4 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 301,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 4 230,9 Potas [mg] 3 841,6 Wapń [mg] 666,4 Fosfor [mg] 1 664,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 58,6 Woda [g] 1 042,4 Popiół [g] 20,7
	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 - kielbasa krotoszyńska 40g jabłko 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron pszenny z sosem mięsno-jarzy no wym 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) paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina- szynka drobiowa 50g (, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 357 Energia [kJ] 9 874,4 Białko ogółem [g] 106 białko zwierzęce [g] 72 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 306,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 3 957,4 Potas [mg] 3 413 Wapń [mg] 655,7 Fosfor [mg] 1 475 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 84,1 Woda [g] 1 109,9 Popiół [g] 19,3
	Megrez Tychy D. Matki kamiącej	jogurt owocowy 150g herbatatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek waniliowy 50g (MLEKO) Dżem 25g jabłko 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzy no wym 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) paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina- szynka drobiowa 40g (, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 355,7 Energia [kJ] 9 867,9 Białko ogółem [g] 98,1 białko zwierzęce [g] 60,6 białko roślinne [g] 37,5 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 331,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 3 480,6 Potas [mg] 3 776,4 Wapń [mg] 634 Fosfor [mg] 1 554 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 89,2 Woda [g] 1 153,8 Popiół [g] 20,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-12 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) ser żółty gouda 30g (MLEKO) sałata 20 g pomidor 80g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony z indyka smażony 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] 2 092,7 Energia [kJ] 8 666,3 Białko ogółem [g] 95,8 białko zwierzęce [g] 72 białko roślinne [g] 23,7 Tłuszcz [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 223,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 1 910,6 Potas [mg] 2 854 Wapń [mg] 711,3 Fosfor [mg] 1 473,9 Błonnik pokarmowy [g] 17 suma cukrów prostych [g] 51 Woda [g] 806,3 Popiół [g] 15,1
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	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 rosół z makaronem 300ml (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] 2 101,4 Energia [kJ] 8 664,2 Białko ogółem [g] 99,8 białko zwierzęce [g] 73,4 białko roślinne [g] 26,4 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 238,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 2 018,6 Potas [mg] 2 924,8 Wapń [mg] 500,1 Fosfor [mg] 1 393,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 54,6 Woda [g] 851,5 Popiół [g] 15
	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 rosół z makaronem 300ml (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] 2 005,7 Energia [kJ] 8 262,5 Białko ogółem [g] 97,4 białko zwierzęce [g] 73,3 białko roślinne [g] 24 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 224,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 030,1 Potas [mg] 3 046,4 Wapń [mg] 509,2 Fosfor [mg] 1 465,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 51,8 Woda [g] 853 Popiół [g] 15,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-12 niedziela	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) ser żółty gouda 30g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (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] 2 195 Energia [kJ] 9 094,2 Białko ogółem [g] 99,2 białko zwierzęce [g] 69,8 białko roślinne [g] 29,3 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 263,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 2 301 Potas [mg] 3 557,3 Wapń [mg] 771,6 Fosfor [mg] 1 673,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 63,6 Woda [g] 1 050,1 Popiół [g] 17,9
	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) ser żółty gouda 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata - dodatek	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (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] 2 407,4 Energia [kJ] 9 906,7 Białko ogółem [g] 115,7 białko zwierzęce [g] 92 białko roślinne [g] 23,7 Tłuszcz [g] 123,6 Węglowodany ogółem [g] 244,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 2 180 Potas [mg] 3 430,1 Wapń [mg] 972,8 Fosfor [mg] 1 818,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 66,6 Woda [g] 1 132,4 Popiół [g] 17,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-12 niedziela	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) parówki drobiowe na ciepło 50g (SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 30g (MLEKO) pomidor 80g sałata - dodatek	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (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 200 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) 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] 2 235,6 Energia [kJ] 9 264 Białko ogółem [g] 98,7 białko zwierzęce [g] 69,8 białko roślinne [g] 28,8 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 273,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 110,3 Potas [mg] 3 464 Wapń [mg] 781,6 Fosfor [mg] 1 665,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 67,5 Woda [g] 1 071,2 Popiół [g] 17,3
2024-05-13 poniedziałek	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 (SMIETANKA) pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ser capresi 25 g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) potrawka wieprzowa 300g (.) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	Ryż na mleku w tubce 100 g	Energia [kcal] 2 181,8 Energia [kJ] 9 129,3 Białko ogółem [g] 93,9 białko zwierzęce [g] 66,2 białko roślinne [g] 27,6 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 232,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Sód [mg] 2 472,3 Potas [mg] 3 030,9 Wapń [mg] 453 Fosfor [mg] 1 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 33,6 Woda [g] 836,1 Popiół [g] 17,4
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka bezkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) ser capresi 25 g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) potrawka wieprzowa 300g (.) cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Ryż na mleku w tubce 100 g	Energia [kcal] 1 801,3 Energia [kJ] 7 531,5 Białko ogółem [g] 83 białko zwierzęce [g] 54,9 białko roślinne [g] 28,2 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 228,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 326,8 Potas [mg] 2 682,6 Wapń [mg] 314,1 Fosfor [mg] 1 116,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 35 Woda [g] 782,2 Popiół [g] 14

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-13 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 jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) potrawka wieprzowa 300 g (.) cukinia 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, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 1 882,2 Energia [kJ] 7 870,7 Białko ogółem [g] 98 białko zwierzęce [g] 72,4 białko roślinne [g] 25,7 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 226 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 346,4 Potas [mg] 2 927,2 Wapń [mg] 444,3 Fosfor [mg] 1 417,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 43,3 Woda [g] 849,5 Popiół [g] 15,1
	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 jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) potrawka wieprzowa 300 g (., SELER) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)	Twarożek grani 150 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] 2 237,6 Energia [kJ] 9 358,8 Białko ogółem [g] 114 białko zwierzęce [g] 79,4 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 279 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 3 285,5 Potas [mg] 3 544,5 Wapń [mg] 594,7 Fosfor [mg] 1 783 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 50,9 Woda [g] 1 002,7 Popiół [g] 21,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-13 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 jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) potrawka wieprzowa 300g (., SELER) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)	Twarożek grani 150 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, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	Ryż na mleku w tubce 100 g	Energia [kcal] 2 085,8 Energia [kJ] 8 722 Białko ogółem [g] 97,2 białko zwierzęce [g] 68,5 białko roślinne [g] 28,8 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 252,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 3 026,8 Potas [mg] 3 627,2 Wapń [mg] 495,6 Fosfor [mg] 1 406,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 44,3 Woda [g] 1 040,4 Popiół [g] 19,9
	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) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) ser capresi 25g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	Grejfrut 200 g	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) potrawka wieprzowa 300g (., SELER) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)	drożdżowka 1 sztuka	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, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	Ryż na mleku w tubce 100 g	Energia [kcal] 2 341,5 Energia [kJ] 9 793,3 Białko ogółem [g] 102,1 białko zwierzęce [g] 61,9 białko roślinne [g] 40,2 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 325,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 3 436,7 Potas [mg] 3 761,7 Wapń [mg] 507 Fosfor [mg] 1 560,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 43,1 Woda [g] 1 052,1 Popiół [g] 21

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-14 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	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 50g krajanka 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet z indyka gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka mini 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta a'la tatziki 50g (MLEKO) wędlina - szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owo-owo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 896,7 Energia [kJ] 7 914,2 Białko ogółem [g] 99,4 białko zwierzęce [g] 70,3 białko roślinne [g] 29 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 269,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2 155,4 Potas [mg] 3 539,8 Wapń [mg] 773,7 Fosfor [mg] 1 532,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 60,5 Woda [g] 1 128,9 Popiół [g] 15,9
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Dżem 25g twaróg 50g krajanka 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet z indyka gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka mini 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba naturalny haga 30g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owo-owo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 299,9 Energia [kJ] 9 605,5 Białko ogółem [g] 132,6 białko zwierzęce [g] 100,3 białko roślinne [g] 32,4 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 313,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 196,4 Potas [mg] 3 735,4 Wapń [mg] 894,9 Fosfor [mg] 1 810,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 84,8 Woda [g] 1 233 Popiół [g] 16,8
	Megrez Tychy D. Nisko tłuszczowa	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) twaróg 50g krajanka 50g (MLEKO) Dżem 25g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet z indyka gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka mini 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba- haga 30g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owo-owo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 880,5 Energia [kJ] 7 848,4 Białko ogółem [g] 94,5 białko zwierzęce [g] 65,5 białko roślinne [g] 29 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 272,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 1 992,5 Potas [mg] 3 596,9 Wapń [mg] 754,2 Fosfor [mg] 1 471,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 63 Woda [g] 1 100,1 Popiół [g] 15,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-14 wtorek	Megrez Tychy D. Cukrzycowia	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) twaróg krajanka 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g	Jajko klasy L 50g (JAJA)	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet z indyka gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka mini 150g ziemniaki 150g	Jabłko 200g	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta a'la tatziki 50g (MLEKO) wędlina - szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 071,8 Energia [kJ] 8 572,6 Białko ogółem [g] 115,8 białko zwierzęce [g] 81,9 białko roślinne [g] 33,9 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 296,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 2 632,8 Potas [mg] 4 167 Wapń [mg] 827,2 Fosfor [mg] 2 008,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 55,6 Woda [g] 1 386 Popiół [g] 19,3
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	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 (ŚMIETANKA) twaróg krajanka 70g (MLEKO) Dżem 50g (S02) sałata 20g pomidor 80g	Jajko klasy L 50g (JAJA)	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet z indyka gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka mini 150g ziemniaki 150g	Jabłko 200g	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta a'la tatziki 70g (MLEKO) wędlina - szynka wiśniowa 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 278,5 Energia [kJ] 9 436,4 Białko ogółem [g] 127,8 białko zwierzęce [g] 97,9 białko roślinne [g] 29,7 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 306,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 2 312,1 Potas [mg] 4 076,3 Wapń [mg] 877 Fosfor [mg] 1 916,7 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 78,7 Woda [g] 1 448,8 Popiół [g] 18,5
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twaróg krajanka 50g (MLEKO) Dżem 25g pomidor 80g sałata 20g	Jajko klasy L 50g (JAJA)	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet z indyka gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka mini 150g ziemniaki 150g	Jabłko 200g	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta a'la tatziki 50g (MLEKO) wędlina - szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 191,4 Energia [kJ] 9 074,4 Białko ogółem [g] 113,9 białko zwierzęce [g] 80,5 białko roślinne [g] 33,4 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 315 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 520,7 Potas [mg] 4 063,5 Wapń [mg] 840,4 Fosfor [mg] 1 899,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 68,5 Woda [g] 1 384,3 Popiół [g] 18,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-15 środa	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 (SMIETANKA) pasta warzywna łowicz 80 g wędlina - szynka krucha 25g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN) Bełszy k drob z cebulką 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130 g	Energia [kcal] 1 747,9 Energia [kJ] 7 289,1 Białko ogółem [g] 89,4 białko zwierzęce [g] 59,7 białko roślinne [g] 29,8 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 233,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 3 855,9 Potas [mg] 3 196,8 Wapń [mg] 712,5 Fosfor [mg] 1 426,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 31,3 Woda [g] 915,5 Popiół [g] 20,4
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka krucha 25g (SELER, GORCZYCA) pasta warzywna łowicz 80 g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN) zraz drobiowy mielony gotowany 120g (GLUTEN, JAJA) buraki 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) ser mozzarella 40 g (MLEKO) wędlina - szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130 g	Energia [kcal] 1 958,3 Energia [kJ] 8 181,7 Białko ogółem [g] 88,3 białko zwierzęce [g] 58 białko roślinne [g] 30,3 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 255,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 3 507 Potas [mg] 3 473,7 Wapń [mg] 658,3 Fosfor [mg] 1 277,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 44,7 Woda [g] 892,6 Popiół [g] 18,3
	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 (SMIETANKA) wędlina - szynka krucha 25g (SELER, GORCZYCA) pasta warzywna łowicz 80 g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik z kaszą jaglaną 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) zraz drobiowy mielony gotowany 120g (GLUTEN, JAJA) buraki 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) wędlina - szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 1 910,2 Energia [kJ] 7 978,1 Białko ogółem [g] 89,5 białko zwierzęce [g] 62,1 białko roślinne [g] 27,4 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 238,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 3 132,4 Potas [mg] 3 669,2 Wapń [mg] 795,2 Fosfor [mg] 1 442 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 43,9 Woda [g] 965,3 Popiół [g] 17,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-15 środa	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 krucha 25g (SELER, GORCZYCA) pasta warzywna łowicz 80 g pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN) zraz drobiowy mielony gotowany 120g (GLUTEN, JAJA) buraki 150g ziemniaki 150g	wafle ryżowe 30 g	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) wędlina- szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 221,9 Energia [kJ] 9 277,8 Białko ogółem [g] 105,5 białko zwierzęce [g] 69,2 białko roślinne [g] 36,3 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 289,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 4 924,4 Potas [mg] 4 094,3 Wapń [mg] 866,7 Fosfor [mg] 1 814,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 58,5 Woda [g] 1 099,2 Popiół [g] 25
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka krucha 50g (SELER, GORCZYCA) pasta warzywna łowicz 80 g sałata 20g pomidor 80g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN) zraz drobiowy mielony gotowany 150g (GLUTEN, JAJA) buraki 150g ziemniaki 150g	wafle ryżowe 30 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) wędlina- szynka drobiowa 50 g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130 g	Energia [kcal] 2 724,8 Energia [kJ] 11 378,8 Białko ogółem [g] 116,4 białko zwierzęce [g] 82,3 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 123,5 Węglowodany ogółem [g] 320,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,8 Sód [mg] 5 374 Potas [mg] 4 054,1 Wapń [mg] 1 186,1 Fosfor [mg] 1 876,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 86,7 Woda [g] 1 053,3 Popiół [g] 27,4
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt owocowy 150g herbatatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka krucha 25g (SELER, GORCZYCA) pasta warzywna łowicz 80 g pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN) zraz drobiowy mielony gotowany 120g (GLUTEN, JAJA) buraki 150g ziemniaki 150g	wafle ryżowe 30 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) wędlina- szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130 g	Energia [kcal] 2 117,6 Energia [kJ] 8 840,9 Białko ogółem [g] 98,2 białko zwierzęce [g] 65 białko roślinne [g] 33,2 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 275,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 4 696,2 Potas [mg] 3 847,1 Wapń [mg] 719,6 Fosfor [mg] 1 625,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 53,9 Woda [g] 986,1 Popiół [g] 22,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-16 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	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 żółty gouda 40g (MLEKO) wędlina - szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 1 992,9 Energia [kJ] 8 321,3 Białko ogółem [g] 102,4 białko zwierzęce [g] 70 białko roślinne [g] 32,4 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 245,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 4 486,7 Potas [mg] 3 611,5 Wapń [mg] 1 000,6 Fosfor [mg] 1 606,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 42,2 Woda [g] 1 085,4 Popiół [g] 22,4
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) twaróg chudy 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 074,2 Energia [kJ] 8 662,2 Białko ogółem [g] 110,6 białko zwierzęce [g] 76,7 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 264,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 524,7 Potas [mg] 3 700,7 Wapń [mg] 742,6 Fosfor [mg] 1 522,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 52,8 Woda [g] 1 145,7 Popiół [g] 17,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-16 czwartek	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, 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 do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 027,3 Energia [kJ] 8 461,8 Białko ogółem [g] 106,1 białko zwierzęce [g] 76,3 białko roślinne [g] 29,8 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 259,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 617,1 Potas [mg] 4 005,5 Wapń [mg] 762,1 Fosfor [mg] 1 597,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 52,3 Woda [g] 1 180,3 Popiół [g] 17,6
	Megrez Tychy D. Cukrzykowa	Gruszka 200g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g	podłomyki bez cukru 20 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 222,9 Energia [kJ] 9 286,6 Białko ogółem [g] 110,6 białko zwierzęce [g] 69,8 białko roślinne [g] 40,5 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 307,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 4 965,6 Potas [mg] 4 111,8 Wapń [mg] 1 029,6 Fosfor [mg] 1 886,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 49,4 Woda [g] 1 278,1 Popiół [g] 25,8
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Gruszka 200g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 150g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g	podłomyki bez cukru 20 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 229,8 Energia [kJ] 9 313 Białko ogółem [g] 113,1 białko zwierzęce [g] 80,5 białko roślinne [g] 32,7 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 270 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 4 600,6 Potas [mg] 3 969,6 Wapń [mg] 1 089,8 Fosfor [mg] 1 743,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 48,2 Woda [g] 1 274,8 Popiół [g] 23,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-16 czwartek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82% tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g	Gruszka 200g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g	podłomyki bez cukru 20 g	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 132,3 Energia [kJ] 8 905,5 Białko ogółem [g] 106,1 białko zwierzęce [g] 69,7 białko roślinne [g] 36,3 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 287,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 4 789,7 Potas [mg] 3 990,3 Wapń [mg] 1 019,1 Fosfor [mg] 1 784,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 47 Woda [g] 1 254,3 Popiół [g] 24,2
2024-05-17 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 (SMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 40 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) rzdokiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet z dorsza 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka oprószana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) Pasta "pastella" 80 g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 80g sałata 20g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 937,5 Energia [kJ] 8 016,8 Białko ogółem [g] 97 białko zwierzęce [g] 68,8 białko roślinne [g] 28,2 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 1 853,8 Potas [mg] 3 473,8 Wapń [mg] 828,3 Fosfor [mg] 1 656,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 52,7 Woda [g] 1 198 Popiół [g] 15,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-17 piątek	Megrez Tychy D. Latwostrawna	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 40 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 40 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet z dorsza 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka oprószana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g pomidor 80g sałata 20g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 121,3 Energia [kJ] 8 864,5 Białko ogółem [g] 114,9 białko zwierzęce [g] 84,1 białko roślinne [g] 30,7 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 293,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 591,8 Potas [mg] 3 681,3 Wapń [mg] 819,4 Fosfor [mg] 1 752,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 59,2 Woda [g] 1 245,6 Popiół [g] 15,5
	Megrez Tychy D. Nisko tłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 40 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet z dorsza 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO) 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 do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g pomidor 80g sałata 20g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 1 970 Energia [kJ] 8 232,4 Białko ogółem [g] 102,6 białko zwierzęce [g] 74,6 białko roślinne [g] 28 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 280,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2 656,7 Potas [mg] 3 992 Wapń [mg] 1 059,8 Fosfor [mg] 1 790,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 59 Woda [g] 1 382,1 Popiół [g] 16,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-17 piątek	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) 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 - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet z dorsza 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO) Marchewka oprószana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Jajko klasy L 50g (JAJA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g pomidor 80g sałata 20g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 183,1 Energia [kJ] 9 047,6 Białko ogółem [g] 113,4 białko zwierzęce [g] 78 białko roślinne [g] 35,4 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 316,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 3 450,2 Potas [mg] 4 538,8 Wapń [mg] 1 069,5 Fosfor [mg] 2 153,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 59,2 Woda [g] 1 548,8 Popiół [g] 21,1
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) sałata 20g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER)	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet z dorsza 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO) Marchewka oprószana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Jajko klasy L 50g (JAJA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g pomidor 80g sałata 20g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 255,9 Energia [kJ] 9 346,5 Białko ogółem [g] 136 białko zwierzęce [g] 108,1 białko roślinne [g] 28 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 290,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2 813,6 Potas [mg] 4 346 Wapń [mg] 865,4 Fosfor [mg] 2 273,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 55,5 Woda [g] 1 469,7 Popiół [g] 18,1	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-17 piątek	Megrez Tychy D. Matki kamieńcej	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 - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet z ryby 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO) Marchewka oprószana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Jajko klasy L 50g (JAJA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g pomidor 80g sałata 20g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 181,1 Energia [kJ] 9 035,3 Białko ogółem [g] 116 białko zwierzęce [g] 83,2 białko roślinne [g] 32,9 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 301 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 3 147 Potas [mg] 4 175,8 Wapń [mg] 866,8 Fosfor [mg] 2 032,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 54,9 Woda [g] 1 374,9 Popiół [g] 18,6
2024-05-18 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Dżem 25g jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 1 753,4 Energia [kJ] 7 332,1 Białko ogółem [g] 85,5 białko zwierzęce [g] 57,2 białko roślinne [g] 28,4 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany ogółem [g] 272,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 646,6 Potas [mg] 3 293,8 Wapń [mg] 496,5 Fosfor [mg] 1 331,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 60,8 Woda [g] 1 093,5 Popiół [g] 14

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-18 sobota	Megrez Tychy D. Latwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Dżem 25g jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kasztotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 1 833,1 Energia [kJ] 7 665,4 Białko ogółem [g] 88 białko zwierzęce [g] 57,2 białko roślinne [g] 31 Tłuszcz [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 286,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 680,6 Potas [mg] 3 297,8 Wapń [mg] 482,6 Fosfor [mg] 1 258 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 63,6 Woda [g] 1 091,2 Popiół [g] 13,7
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Dżem 25g jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kasztotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 1 755 Energia [kJ] 7 337,7 Białko ogółem [g] 86,2 białko zwierzęce [g] 57,9 białko roślinne [g] 28,5 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 270,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 660,2 Potas [mg] 3 440,4 Wapń [mg] 527,7 Fosfor [mg] 1 354,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 59 Woda [g] 1 093,5 Popiół [g] 14,1
	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 wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka drobiowa 25 g (SELER, GORCZYCA) jabłko 200g	ser capresi 50 g	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kasztotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 038,2 Energia [kJ] 8 525,2 Białko ogółem [g] 113,3 białko zwierzęce [g] 81,5 białko roślinne [g] 32 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 297 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 339,1 Potas [mg] 3 687,6 Wapń [mg] 630,2 Fosfor [mg] 1 801,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 66,7 Woda [g] 1 173,4 Popiół [g] 16,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-18 sobota	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Dżem 25g jabłko 200g	ser capresi 50 g	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kaszo z łopatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg z koperkiem 60g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 1 924,6 Energia [kJ] 8 050 Białko ogółem [g] 102,3 białko zwierzęce [g] 74 białko roślinne [g] 28,4 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 288,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 686,6 Potas [mg] 3 395,9 Wapń [mg] 581,5 Fosfor [mg] 1 535,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 76,7 Woda [g] 1 158,5 Popiół [g] 14,7
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Dżem 25g jabłko 200g	ser capresi 50 g	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kaszo z łopatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 1 882,1 Energia [kJ] 7 872,7 Białko ogółem [g] 102,4 białko zwierzęce [g] 73,9 białko roślinne [g] 28,6 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 282,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 608,9 Potas [mg] 3 062 Wapń [mg] 586,1 Fosfor [mg] 1 643,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 75,6 Woda [g] 1 077,7 Popiół [g] 15,2
	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (SELER, GORCZYCA) Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) sałatka jarzynowa 100g Papryka świeża 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z lanym ciastem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z indyka z warzywami 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) 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) twaróg z ziołami 50g (MLEKO) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Banan 200g	Energia [kcal] 2 254,1 Energia [kJ] 9 406,9 Białko ogółem [g] 114,6 białko zwierzęce [g] 83,2 białko roślinne [g] 31,5 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 288,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 3 101 Potas [mg] 5 241,2 Wapń [mg] 570,1 Fosfor [mg] 1 653,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 73,3 Woda [g] 1 443,1 Popiół [g] 22,5

Jadłospis za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-19 niedziela	Megrez Tychy D. Latwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN) serek do chleba naturalny 34 g (MLEKO, LAKTOZA)		kompot owocowy 250ml zupa rosół z lanym ciastem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z indyka z warzywami 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) twaróg z ziołami 50g (MLEKO) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Banan 200g	Energia [kcal] 2 454,3 Energia [kJ] 10 248,8 Białko ogółem [g] 147,6 białko zwierzęce [g] 116,6 białko roślinne [g] 31,1 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 317,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 658,3 Potas [mg] 5 270,9 Wapń [mg] 699,2 Fosfor [mg] 1 913,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 101,1 Woda [g] 1 530,3 Popiół [g] 21,8
	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 cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) serek do chleba naturalny 34 g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z lanym ciastem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z indyka z warzywami 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg z ziołami 50g (MLEKO) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Banan 200g	Energia [kcal] 2 353,5 Energia [kJ] 9 827,9 Białko ogółem [g] 143 białko zwierzęce [g] 114,9 białko roślinne [g] 28,1 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 298,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 2 456,5 Potas [mg] 5 314,6 Wapń [mg] 736,9 Fosfor [mg] 1 974,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 95,2 Woda [g] 1 501,3 Popiół [g] 21,4

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-19 niedziela	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 cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (SELER, GORCZYCA) serek do chleba naturalny 34g (MLEKO, LAKTOZA) Papryka świeża 80g sałata 20g Ketchup 10g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN)	ser żółty gouda 50g (MLEKO)	kompot owocowy 250ml zupa rosół z lanym ciastem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z indyka z warzywami 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	sok warzywny 300 ml	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg z ziołami 50g (MLEKO) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kiwi 200 g	Energia [kcal] 2 454,5 Energia [kJ] 10 244,2 Białko ogółem [g] 163,1 białko zwierzęce [g] 131,3 białko roślinne [g] 31,8 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 283,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Sód [mg] 4 069,2 Potas [mg] 5 050,8 Wapń [mg] 1 194,4 Fosfor [mg] 2 461,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 69,6 Woda [g] 1 562,2 Popiół [g] 26,5
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (SELER, GORCZYCA) sałata jarzynowa 120g Papryka świeża 80g sałata 20g Ketchup 10g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN)	ser żółty gouda 50g (MLEKO)	kompot owocowy 250ml zupa rosół z lanym ciastem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z indyka z warzywami 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	sok warzywny 300 ml	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg z ziołami 50g (MLEKO) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Banan 200g	Energia [kcal] 2 438,2 Energia [kJ] 10 177,3 Białko ogółem [g] 129,4 białko zwierzęce [g] 97,2 białko roślinne [g] 32,3 Tłuszcz [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 294,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 3 743 Potas [mg] 5 542,7 Wapń [mg] 981,6 Fosfor [mg] 1 930,6 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 76,5 Woda [g] 1 560,5 Popiół [g] 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-19 niedziela	Megrez Tychy D. Matki kamłającej	Jogurt owocowy 150g herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (SELER, GORCZYCA) Ketchup 10g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) sałatka jarzynowa 100g Papryka świeża 80g sałata 20g	ser żółty gouda 50g (MLEKO)	kompot owocowy 250ml zupa rosół z lanym ciastem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z indyka z warzywami 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	Ciasto 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg z ziołami 50g (MLEKO) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Banan 200g	Energia [kcal] 2 714,5 Energia [kJ] 11 335,4 Białko ogółem [g] 135,8 białko zwierzęce [g] 98,2 białko roślinne [g] 37,6 Tłuszcz [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 356,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Sód [mg] 3 809,5 Potas [mg] 5 469,7 Wapń [mg] 1 003,4 Fosfor [mg] 2 130,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 101,5 Woda [g] 1 485 Popiół [g] 26,2
2024-05-20 poniedziałek	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) szynka drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 40g (MLEKO) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kielbasa krotoszyńska 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 052,2 Energia [kJ] 8 564,3 Białko ogółem [g] 128,4 białko zwierzęce [g] 99,4 białko roślinne [g] 29,1 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 231 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 5 138,1 Potas [mg] 3 937,8 Wapń [mg] 713,3 Fosfor [mg] 1 904,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 28,2 Woda [g] 1 035,1 Popiół [g] 25,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-20 poniedziałek	Megrez Tychy D. Latwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z łopatki wieprzowej 00g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z sosem v inegrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) kielbasa krośno żytnie 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 947,9 Energia [kJ] 8 133,3 Białko ogółem [g] 108,6 białko zwierzęce [g] 79 białko roślinne [g] 29,7 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 248,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 3 819,8 Potas [mg] 3 181,1 Wapń [mg] 690,9 Fosfor [mg] 1 555,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 41,3 Woda [g] 863,2 Popiół [g] 20,2
	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 (SMIETANKA) szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z łopatki wieprzowej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z sosem v inegrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) kielbasa krośno żytnie 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 737,4 Energia [kJ] 7 253,7 Białko ogółem [g] 102 białko zwierzęce [g] 77,3 białko roślinne [g] 24,7 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 205,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 3 709,1 Potas [mg] 3 532,3 Wapń [mg] 723,2 Fosfor [mg] 1 550,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 36,4 Woda [g] 915,5 Popiół [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-20 poniedziałek	Megrez Tychy D. Cukrzycowia	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) szynka drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 40g (MLEKO) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	Pasta "pastella" 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z łopatki wieprzowej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z sosem vinaigrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)	Gruszka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kielbasa krotoszyńska 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 171,9 Energia [kJ] 9 072 Białko ogółem [g] 113,1 białko zwierzęce [g] 76,8 białko roślinne [g] 36,2 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 293,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 4 571,3 Potas [mg] 3 882,5 Wapń [mg] 772,5 Fosfor [mg] 1 920,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 39,1 Woda [g] 1 051,9 Popiół [g] 25
	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) szynka drobiowa 50g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 50g (MLEKO) sałata 20g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER)	Pasta "pastella" 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z łopatki wieprzowej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z sosem vinaigrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)	Gruszka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kielbasa krotoszyńska 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 128,7 Energia [kJ] 8 888 Białko ogółem [g] 119,1 białko zwierzęce [g] 89,7 białko roślinne [g] 29,5 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 265,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 4 130,1 Potas [mg] 3 880,6 Wapń [mg] 718,7 Fosfor [mg] 1 792,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 39,7 Woda [g] 1 067,1 Popiół [g] 22,8

Jadłospis za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-20 poniedziałek	Megrez Tychy D.Matki kamłającej	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) szynka drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 40g (MLEKO) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	Pasta "pastella" 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z łopatki wieprzowej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z sosem vinaigrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)	Gruszka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kielbasa krotoszyńska 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 118,6 Energia [kJ] 8 847,1 Białko ogółem [g] 109,2 białko zwierzęce [g] 76 białko roślinne [g] 33,1 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 283,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 4 381,1 Potas [mg] 3 757,3 Wapń [mg] 728,4 Fosfor [mg] 1 805,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 38,6 Woda [g] 1 028,1 Popiół [g] 23,4

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,