

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-21 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	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 (ŚMIETANKA) Dżem 25g tw aróg 60g (MLEKO) Jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Galaretką z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 2 127,1 Energia [kJ] 8 847,6 Białko ogółem [g] 93 białko zwierzęce [g] 61,4 białko roślinne [g] 31,8 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 313,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 3 643,3 Potas [mg] 3 573,2 Wapń [mg] 725,7 Fosfor [mg] 1 447,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 76,6 Woda [g] 1 231,1 Popiół [g] 20,3
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	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 tw aróg 60g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Galaretką z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 2 221,2 Energia [kJ] 9 241 Białko ogółem [g] 99,3 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 34,3 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 325,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 3 686,1 Potas [mg] 3 599,7 Wapń [mg] 730,6 Fosfor [mg] 1 419,6 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 77 Woda [g] 1 243,3 Popiół [g] 20,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-21 wtorek	Megrez Tychy D. Nisko tłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Dżem 25g tw aróg 60g (MLEKO) Jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sztuka mięsa drobiowa 120g gotowana w sosie 100g Buraki 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Galaretką z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 1 935 Energia [kJ] 8 059,6 Białko ogółem [g] 99 białko zwierzęce [g] 72,5 białko roślinne [g] 26,5 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 264,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 967,3 Potas [mg] 3 815,1 Wapń [mg] 738,9 Fosfor [mg] 1 549 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 66,9 Woda [g] 1 242,9 Popiół [g] 18,6
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Galaretką z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 2 077,6 Energia [kJ] 8 631,8 Białko ogółem [g] 112,9 białko zwierzęce [g] 76,7 białko roślinne [g] 36,2 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 307,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 4 162,1 Potas [mg] 4 272,9 Wapń [mg] 763,1 Fosfor [mg] 1 953,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 54 Woda [g] 1 407,8 Popiół [g] 23,5	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-21 wtorek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 50g (S02) tw aróg 100g (MLEKO) Jabłko 200g	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO) Buraki 150g ziemniaki 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Galaretkę z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20g	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 2 379,9 Energia [kJ] 9 905,4 Białko ogółem [g] 133,4 białko zwierzęce [g] 103,8 białko roślinne [g] 29,6 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 317,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 3 695,1 Potas [mg] 4 439,7 Wapń [mg] 793,3 Fosfor [mg] 1 968,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 83,3 Woda [g] 1 503,4 Popiół [g] 22,1
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g 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) tw aróg 60g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko 200g	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 150g 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) Galaretkę z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 2 270,6 Energia [kJ] 9 446,7 Białko ogółem [g] 100,5 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 35,5 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 345,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 3 959 Potas [mg] 3 872,4 Wapń [mg] 766 Fosfor [mg] 1 671,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 81 Woda [g] 1 349,8 Popiół [g] 22,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-22 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 (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 40g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) sałatka jarzynowa 70g ogórek kiszony 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryż 150g Bukiet jarzyn 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) pasta rybna na bazie twarogu 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 198 Energia [kJ] 9 206,3 Białko ogółem [g] 89,3 białko zwierzęce [g] 55,9 białko roślinne [g] 33,6 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 294,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 2 878 Potas [mg] 3 249,8 Wapń [mg] 912,8 Fosfor [mg] 1 487,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 65,4 Woda [g] 1 103,4 Popiół [g] 19,4
	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 (ŚMIETANKA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) serek do chleba 40g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryż 150g Bukiet jarzyn 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pasta rybna na bazie twarogu 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 182,7 Energia [kJ] 9 127,9 Białko ogółem [g] 107,7 białko zwierzęce [g] 72,1 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 325,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 2 637 Potas [mg] 3 475,5 Wapń [mg] 594,7 Fosfor [mg] 1 495,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 78,1 Woda [g] 1 160,8 Popiół [g] 18,2
	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) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) serek do chleba 40g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g ryż 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta rybna na bazie twarogu 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 024,6 Energia [kJ] 8 467,1 Białko ogółem [g] 102,1 białko zwierzęce [g] 70,5 białko roślinne [g] 31,8 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 293,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 530,8 Potas [mg] 3 552 Wapń [mg] 637 Fosfor [mg] 1 538,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 73,5 Woda [g] 1 151,3 Popiół [g] 18,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-22 środa	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) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) salatka jarzynowa 70g ogórek kiszony 80g sałata 20g	wędlina - szynka ogonówka 50g (SELER, GORCZYCA)	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g ryż brązowy 150g	Mandarynka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) pasta rybna na bazie twarogu 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 422,9 Energia [kJ] 10 133,9 Białko ogółem [g] 109,4 białko zwierzęce [g] 65,6 białko roślinne [g] 43,8 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 345,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 3 647,1 Potas [mg] 3 732,2 Wapń [mg] 949,1 Fosfor [mg] 1 892,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 62 Woda [g] 1 115,5 Popiół [g] 23,4
	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) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) salatka jarzynowa 100g sałata 20g ogórek kiszony 80g	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g ryż 150g	Mandarynka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta rybna na bazie twarogu 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 723,2 Energia [kJ] 11 403,8 Białko ogółem [g] 100,2 białko zwierzęce [g] 62,2 białko roślinne [g] 38 Tłuszcz [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 359,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Sód [mg] 3 120,6 Potas [mg] 3 743,1 Wapń [mg] 1 101,9 Fosfor [mg] 1 677,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 105 Woda [g] 1 263,6 Popiół [g] 21,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-22 środa	Megrez Tychy D. Matki kamłającej	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 40g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) salatka jarzynowa 70g ogórek kiszony 80g sałata 20g	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g ryż 150g	Mandarynka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) pasta rybna na bazie twarogu 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 699,1 Energia [kJ] 11 302,7 Białko ogółem [g] 101,7 białko zwierzęce [g] 61 białko roślinne [g] 40,8 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 373,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 3 340,8 Potas [mg] 3 806,1 Wapń [mg] 1 102,5 Fosfor [mg] 1 813,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 103,5 Woda [g] 1 255,1 Popiół [g] 22,8
2024-05-23 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) ser topiony 50g (MLEKO) szynka wieśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Klopsik wieprzowy 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) Hummus 40g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser capresi 40g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 832,9 Energia [kJ] 7 648 Białko ogółem [g] 76,3 białko zwierzęce [g] 47,6 białko roślinne [g] 28,7 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 237,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 3 285,1 Potas [mg] 3 106,7 Wapń [mg] 535,4 Fosfor [mg] 1 367,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 26,7 Woda [g] 785,4 Popiół [g] 17,6
	Megrez Tychy D. Łatostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) szynka wieśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) twarożek biały z bazylią 40g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 150g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) ser capresi 40g filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 895,6 Energia [kJ] 7 903,4 Białko ogółem [g] 91,2 białko zwierzęce [g] 61,1 białko roślinne [g] 30,3 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 256,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2 712,7 Potas [mg] 3 190,9 Wapń [mg] 345,4 Fosfor [mg] 1 219,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 40,2 Woda [g] 825 Popiół [g] 15,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-23 czwartek	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) szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) twarożek z bazylią 40g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) 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, ORZECZY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser capresi 40g filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owoc owo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 806,3 Energia [kJ] 7 530,6 Białko ogółem [g] 87 białko zwierzęce [g] 59,4 białko roślinne [g] 27,7 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 240,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 607,7 Potas [mg] 3 289,5 Wapń [mg] 389,7 Fosfor [mg] 1 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 35,6 Woda [g] 818,1 Popiół [g] 15,6
	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) twarożek z bazylią 40g (MLEKO) szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	Twarożek grani 150 g	kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Hummus 40g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser capresi 40g rzdokiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	Mus owocowy/owoc owo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 030,6 Energia [kJ] 8 478 Białko ogółem [g] 91,6 białko zwierzęce [g] 56 białko roślinne [g] 35,6 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 295,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 3 449,7 Potas [mg] 3 647,5 Wapń [mg] 639 Fosfor [mg] 1 613,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 49 Woda [g] 967,3 Popiół [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-23 czwartek	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 wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) twarożek biały z bazy lią 50g (MLEKO) sałata 20g Papryka świeża 80g	Twarożek grani 150 g	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Fasolka szparagowa 150g (STRACZKI) ziemniaki 150g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser capresi 40g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 907,9 Energia [kJ] 7 963 Białko ogółem [g] 85,7 białko zwierzęce [g] 54,5 białko roślinne [g] 31,2 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 269,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2 946,7 Potas [mg] 3 459,6 Wapń [mg] 626,3 Fosfor [mg] 1 333,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 49 Woda [g] 1 015,2 Popiół [g] 17,7
	Megrez Tychy D. Matki kamiacej	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) szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) twarożek biały z bazy lią 40g (MLEKO) Papryka świeża 80g sałata 20g	Twarożek grani 150 g	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Hummus 40g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser capresi 40g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 946,5 Energia [kJ] 8 124,3 Białko ogółem [g] 86,9 białko zwierzęce [g] 55,3 białko roślinne [g] 31,7 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 278,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 3 256,7 Potas [mg] 3 345,1 Wapń [mg] 593,3 Fosfor [mg] 1 476,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 48,3 Woda [g] 911,9 Popiół [g] 18,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-24 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	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) kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) pasta jajeczna z koperkiem 40g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba smażona - dorsz 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszonej 150g ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 40g (MLEKO) ogórek kiszony 80g sałata 20g	pieczywo chrupkie mini crispy 30g	Energia [kcal] 2 106,9 Energia [kJ] 8 706,3 Białko ogółem [g] 115,1 białko zwierzęce [g] 85,5 białko roślinne [g] 29,8 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 254,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 4 607,8 Potas [mg] 3 883,3 Wapń [mg] 1 009,5 Fosfor [mg] 1 962,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 52,7 Woda [g] 1 280,1 Popiół [g] 26
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) 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 z białek z koperkiem 40g (JAJA) kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) ser mozzarella 40g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	sok owocowy 300 ml pieczywo chrupkie mini crispy 30g	Energia [kcal] 2 256,4 Energia [kJ] 9 310,9 Białko ogółem [g] 122,2 białko zwierzęce [g] 90,8 białko roślinne [g] 31,4 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 277,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 3 754 Potas [mg] 4 230 Wapń [mg] 1 012,7 Fosfor [mg] 1 982,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 53,6 Woda [g] 1 439,9 Popiół [g] 22,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-24 piątek	Megrez Tythy D. Niskotluszczoza	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) kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) pasta z białek z koperkiem 40g (JAJA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser mozzarella 40g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	pieczywo chrupkie mini crispy 30 g	Energia [kcal] 2 148,5 Energia [kJ] 8 859 Białko ogółem [g] 119,7 białko zwierzęce [g] 90,8 białko roślinne [g] 28,9 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 256,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 3 715,6 Potas [mg] 4 241,7 Wapń [mg] 1 012,8 Fosfor [mg] 2 048,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 51,9 Woda [g] 1 351,8 Popiół [g] 22,7
	Megrez Tythy D. Cukrzykowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) 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 jajeczna z koperkiem 40g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Grejprut 200 g	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty kiszonej 150g ziemniaki 150g	Kefir 150 ml (MLEKO)	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 40g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml pieczywo chrupkie mini crispy 30 g	Energia [kcal] 2 235,6 Energia [kJ] 9 263,4 Białko ogółem [g] 126,1 białko zwierzęce [g] 88 białko roślinne [g] 38,1 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 308,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 4 564 Potas [mg] 5 249,7 Wapń [mg] 1 171 Fosfor [mg] 2 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 68,6 Woda [g] 1 690,4 Popiół [g] 29,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-24 piątek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajz erka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) sałata 20g pomidor 80g	Banan 200g	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryba gotow anadorsz 150g (GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g	Mus Antybaton 100 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	sok owocowy 300 ml pieczywo chrupkie mini crispy 30 g	Energia [kcal] 2 616 Energia [kJ] 10 778,2 Białko ogółem [g] 148,8 białko zwierzęce [g] 117,1 białko roślinne [g] 31,8 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 329,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 4 503,1 Potas [mg] 5 701,2 Wapń [mg] 1 128 Fosfor [mg] 2 558,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 84 Woda [g] 1 768,4 Popiół [g] 28,4
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajz erka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 40g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Banan 200g	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 150g	Mus Antybaton 100 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka beskidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g	sok owocowy 300 ml pieczywo chrupkie mini crispy 30 g	Energia [kcal] 2 346 Energia [kJ] 9 727,1 Białko ogółem [g] 119,5 białko zwierzęce [g] 84,5 białko roślinne [g] 35,1 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 345,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 3 929,2 Potas [mg] 5 382,3 Wapń [mg] 1 013 Fosfor [mg] 2 166,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 84,4 Woda [g] 1 567,1 Popiół [g] 25,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-25 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	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) szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata - dodatek		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim i ziołami włoskimi 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) paszlet pieczony 40g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 682,2 Energia [kJ] 11 219,1 Białko ogółem [g] 120,1 białko zwierzęce [g] 80,3 białko roślinne [g] 39,8 Tłuszcz [g] 110,7 Węglowodany ogółem [g] 337,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 765 Potas [mg] 3 652,4 Wapń [mg] 892,3 Fosfor [mg] 1 722,8 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 84,1 Woda [g] 931,5 Popiół [g] 20,2
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata - dodatek		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Makaron pszenny z sosem bolońskim i ziołami włoskimi 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba 40g (MLEKO, LAKTOZA) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 643,4 Energia [kJ] 11 046,8 Białko ogółem [g] 126,7 białko zwierzęce [g] 84,9 białko roślinne [g] 41,9 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 352,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 641,7 Potas [mg] 3 803,5 Wapń [mg] 584,4 Fosfor [mg] 1 608,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 92,4 Woda [g] 981,9 Popiół [g] 19,1
	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) szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata - dodatek		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Makaron pszenny z sosem bolońskim i ziołami włoskimi 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) seler duszony z jabłkiem 150 g (SELER)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba 40g (MLEKO, LAKTOZA) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 484,7 Energia [kJ] 10 381,6 Białko ogółem [g] 116,4 białko zwierzęce [g] 79,1 białko roślinne [g] 37,3 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 334,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 593 Potas [mg] 3 924,2 Wapń [mg] 578,2 Fosfor [mg] 1 662,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 88 Woda [g] 941,9 Popiół [g] 18,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-25 sobota	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JA JA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata - dodatek	Jajko klasy L 50 g (JA JA)	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim i ziołami włoskimi 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JA JA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) paszтет pieczony 40g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 988,6 Energia [kJ] 12 428,3 Białko ogółem [g] 144,8 białko zwierzęce [g] 101,3 białko roślinne [g] 43,6 Tłuszcz [g] 122 Węglowodany ogółem [g] 371,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 3 360,9 Potas [mg] 4 327 Wapń [mg] 1 226,8 Fosfor [mg] 2 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 97,7 Woda [g] 1 249,2 Popiół [g] 24,5
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata - dodatek	Jajko klasy L 50 g (JA JA)	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Makaron pszenny z sosem bolońskim i ziołami włoskimi 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JA JA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 986,7 Energia [kJ] 12 420,9 Białko ogółem [g] 145,2 białko zwierzęce [g] 105,2 białko roślinne [g] 40 Tłuszcz [g] 126,3 Węglowodany ogółem [g] 354,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,8 Sód [mg] 3 207,1 Potas [mg] 4 196,7 Wapń [mg] 1 298,7 Fosfor [mg] 2 194,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 99,1 Woda [g] 1 241,7 Popiół [g] 23,7
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JA JA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata - dodatek	Jajko klasy L 50 g (JA JA)	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim i ziołami włoskimi 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JA JA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) paszтет pieczony 40g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 988,6 Energia [kJ] 12 428,3 Białko ogółem [g] 144,8 białko zwierzęce [g] 101,3 białko roślinne [g] 43,6 Tłuszcz [g] 122 Węglowodany ogółem [g] 371,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 3 360,9 Potas [mg] 4 327 Wapń [mg] 1 226,8 Fosfor [mg] 2 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 97,7 Woda [g] 1 249,2 Popiół [g] 24,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-26 niedziela	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) Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 50 g (JAJA) Papryka świeża 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z lanym ciastem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klops drobiowy parowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty białej 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 naturalny 30g (MLEKO, LAKTOZA) Paprykarz 50g ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 277,7 Energia [kJ] 9 426,7 Białko ogółem [g] 123,2 białko zwierzęce [g] 98,3 białko roślinne [g] 24,9 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 243,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 3 347,5 Potas [mg] 3 418,5 Wapń [mg] 763,8 Fosfor [mg] 1 818,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 62,9 Woda [g] 1 186,7 Popiół [g] 21,6
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	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, LUBIN) ser mozzarella 40 g (MLEKO)		kompot owocowy 250ml zupa rosół z lanym ciastem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klops drobiowy parowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka gotowana 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 naturalny 40 g (MLEKO, LAKTOZA) ogonów ka wiejska 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 287,9 Energia [kJ] 9 551,4 Białko ogółem [g] 126,5 białko zwierzęce [g] 98,8 białko roślinne [g] 27,8 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 269,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 3 289,1 Potas [mg] 3 537 Wapń [mg] 999,1 Fosfor [mg] 1 772,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 69,9 Woda [g] 1 182,6 Popiół [g] 20,5
	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) ser mozzarella 40 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z lanym ciastem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko gotowane 260 g 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) serek do chleba 40g (MLEKO, LAKTOZA) ogonów ka wiejska 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 179,4 Energia [kJ] 9 115,2 Białko ogółem [g] 128 białko zwierzęce [g] 105,5 białko roślinne [g] 22,4 Tłuszcz [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 204,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,2 Sód [mg] 2 678,5 Potas [mg] 3 975 Wapń [mg] 907,9 Fosfor [mg] 1 857,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 44,3 Woda [g] 1 183,7 Popiół [g] 19,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-26 niedziela	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 (SMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) Jajko klasy L 50g (JAJA) Papryka świeża 80g sałata 20g Musztarda 10g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	biszkopty mamutki 20g paczka b/c	kompot owocowy 250ml zupa rosół z lanym ciastem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klops drobiowy parowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	Jabłko 200g	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba naturalny 40g (MLEKO, LAKTOZA) Paprykarz domowy 50g (GLUTEN, SELER, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 492,6 Energia [kJ] 10 343,8 Białko ogółem [g] 123,8 białko zwierzęce [g] 89,6 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 331,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 3 129 Potas [mg] 3 839,2 Wapń [mg] 830 Fosfor [mg] 1 982,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 70,3 Woda [g] 1 358,3 Popiół [g] 22,4
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82% tłuszczu 15g (SMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 100g (, SELER, GORCZYCA) Jajko klasy L 50g (JAJA) Papryka świeża 80g sałata 20g Ketchup 10g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN)	biszkopty mamutki 20g paczka b/c	kompot owocowy 250ml zupa rosół z lanym ciastem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klops drobiowy parowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	Jabłko 200g	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba naturalny 40g (MLEKO, LAKTOZA) ogonówka wiejska 50g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 384 Energia [kJ] 9 879,3 Białko ogółem [g] 128,8 białko zwierzęce [g] 102,6 białko roślinne [g] 26,4 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 284,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 3 273,2 Potas [mg] 3 859,2 Wapń [mg] 731,5 Fosfor [mg] 1 855,6 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 75,5 Woda [g] 1 382 Popiół [g] 20,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-26 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) Jajko klasy L 50g (JAJA) Papryka świeża 80g sałata 20g	biszkopty mamutki 20g paczka b/c	kompot owocowy 250ml zupa rosół z lanym ciastem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klops drobiowy parowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) 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) serek do chleba naturalny 40g (MLEKO, LAKTOZA) ogonówka wiejska 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 504,6 Energia [kJ] 10 384,9 Białko ogółem [g] 132 białko zwierzęce [g] 100,4 białko roślinne [g] 31,6 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 323,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 3 364,3 Potas [mg] 3 736 Wapń [mg] 739,9 Fosfor [mg] 2 022,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 94,4 Woda [g] 1 209,5 Popiół [g] 20,6
2024-05-27 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 konserwowa premium 40g (SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe drobiowe 120g (GLUTEN, JAJA) Kapuszka czerwona 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) ser mozzarella 40g (MLEKO) szynka drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 012,3 Energia [kJ] 8 393,7 Białko ogółem [g] 120,5 białko zwierzęce [g] 92,9 białko roślinne [g] 27,8 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 235,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 3 120,8 Potas [mg] 3 523,6 Wapń [mg] 1 198,9 Fosfor [mg] 1 854,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 39,7 Woda [g] 974,6 Popiół [g] 21,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-27 poniedziałek	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 (SMIETANKA) szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) tw aróg na słodko 50g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe drobiowe 120g (GLUTEN, JAJA) Brokuły 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) ser mozzarella 40 g (MLEKO) szynka drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 1 925 Energia [kJ] 8 035,9 Białko ogółem [g] 109,9 białko zwierzęce [g] 79 białko roślinne [g] 31,2 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 249,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 695,2 Potas [mg] 3 452,5 Wapń [mg] 758,2 Fosfor [mg] 1 558,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 47,1 Woda [g] 942,8 Popiół [g] 18,1
	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 konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) tw aróg na słodko 50g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe drobiowe 120g (GLUTEN, JAJA) Brokuły 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) szynka drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 1 834,3 Energia [kJ] 7 657 Białko ogółem [g] 105,6 białko zwierzęce [g] 77,3 białko roślinne [g] 28,4 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 233,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 589,9 Potas [mg] 3 532,4 Wapń [mg] 800,2 Fosfor [mg] 1 624,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 42,5 Woda [g] 930,4 Popiół [g] 18,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-27 poniedziałek	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) szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	Kiwi 200 g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe drobiowe 120g (GLUTEN, JAJA) Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	sok warzywny 300 ml	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) szynka drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 258,7 Energia [kJ] 9 425,7 Białko ogółem [g] 130,2 białko zwierzęce [g] 93,6 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 295,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 3 814,9 Potas [mg] 4 510,5 Wapń [mg] 1 301 Fosfor [mg] 2 208,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 48,3 Woda [g] 1 233,9 Popiół [g] 26,3
	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) szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) tw aróg na słodko 50g sałata 20g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER)	Kiwi 200 g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe drobiowe 120g (GLUTEN, JAJA) Brokuły 150g ziemniaki 150g	Pudding 150 g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) szynka drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 098,3 Energia [kJ] 8 759,2 Białko ogółem [g] 122,9 białko zwierzęce [g] 92,7 białko roślinne [g] 30,5 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 271,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 2 702,2 Potas [mg] 4 080,4 Wapń [mg] 897,8 Fosfor [mg] 1 851,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 58,8 Woda [g] 1 137,4 Popiół [g] 20,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-27 poniedziałek	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) szynka konserwowa premium 40g (SELER, GORCZYCA) tw aróg na słodko 50g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	Kiwi 200 g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe drobiowe 120g (GLUTEN, JAJA) Brokuły 150g ziemniaki 150g	Pudding 150 g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser mozzarella 40g (MLEKO) szynka drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 161 Energia [kJ] 9 021,5 Białko ogółem [g] 126,6 białko zwierzęce [g] 92,6 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 289,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 3 007,1 Potas [mg] 4 246,9 Wapń [mg] 910,3 Fosfor [mg] 2 024,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 57,6 Woda [g] 1 152,1 Popiół [g] 21,6
2024-05-28 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka masłana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) tw aróg 40g (MLEKO) Jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Kotlet mielony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta rybna na bazie twarogu białego 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 084,4 Energia [kJ] 8 706,7 Białko ogółem [g] 117,6 białko zwierzęce [g] 87,5 białko roślinne [g] 30,1 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 282,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 2 951,1 Potas [mg] 3 575,9 Wapń [mg] 820,8 Fosfor [mg] 1 707,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 71 Woda [g] 1 265 Popiół [g] 18,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-28 wtorek	Megrez Tychy D. Ławostrawna	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) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) tw aróg 40g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g		kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) zrazy drobiowe duszone 120g (GLUTEN, JAJA) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pasta rybna na bazie twarogu białego 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 090,7 Energia [kJ] 8 739,5 Białko ogółem [g] 111,7 białko zwierzęce [g] 82,2 białko roślinne [g] 29,6 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 279,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 759,1 Potas [mg] 3 433,1 Wapń [mg] 757,7 Fosfor [mg] 1 531,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 71,4 Woda [g] 1 240,7 Popiół [g] 17,1
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) tw aróg 40g (MLEKO) Jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) zrazy drobiowe duszone 120g (GLUTEN, JAJA) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) pasta rybna na bazie twarogu 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 1 860,1 Energia [kJ] 7 774,1 Białko ogółem [g] 103,8 białko zwierzęce [g] 79,8 białko roślinne [g] 24,2 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 244,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 2 507,6 Potas [mg] 3 499,9 Wapń [mg] 782,5 Fosfor [mg] 1 595,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 61,6 Woda [g] 1 215,6 Popiół [g] 16,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-28 wtorek	Megrez Tychy D. Cukrzycowia	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) tw aróg 40g (MLEKO) Jabłko 200g	kanapka wasa 37 g	kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Kotlet mielony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI) ziemniaki 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta rybna na bazie twarogu 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 085,7 Energia [kJ] 8 712,3 Białko ogółem [g] 125,2 białko zwierzęce [g] 91 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 292 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 3 308,5 Potas [mg] 3 858,3 Wapń [mg] 876,6 Fosfor [mg] 2 034,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 65,8 Woda [g] 1 299,8 Popiół [g] 20,4
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) tw aróg 100g (MLEKO) Jabłko 200g	kanapka wasa 37 g	kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) zrazy drobiowe duszone 150g (GLUTEN, JAJA) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta rybna na bazie twarogu białego 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 061 Energia [kJ] 8 610,6 Białko ogółem [g] 138,1 białko zwierzęce [g] 113,9 białko roślinne [g] 24,2 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 247,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 2 693 Potas [mg] 3 950,5 Wapń [mg] 804 Fosfor [mg] 1 985,6 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 65 Woda [g] 1 352,8 Popiół [g] 18,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-28 wtorek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g 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) tw aróg 40g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Jabłko 200g	kanapka wasa 37 g	kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) zrazy drobiowe duszone 120g (GLUTEN, JAJA) Cukinia 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) pasta rybna na bazie twarogu białego 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 098,1 Energia [kJ] 8 770,2 Białko ogółem [g] 112,8 białko zwierzęce [g] 82,2 białko roślinne [g] 30,7 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 289 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 3 030 Potas [mg] 3 595,8 Wapń [mg] 784,1 Fosfor [mg] 1 777,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 73,5 Woda [g] 1 257,7 Popiół [g] 18,8
2024-05-29 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 - szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta jajeczna 40g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina - szynka drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 300,1 Energia [kJ] 9 472,9 Białko ogółem [g] 123 białko zwierzęce [g] 97 białko roślinne [g] 26 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 229 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 3 746,9 Potas [mg] 3 056,9 Wapń [mg] 752,1 Fosfor [mg] 1 901,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 38,8 Woda [g] 965,5 Popiół [g] 18,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-29 środa	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) Pasta twarogowa z pomidorami i bazylią 50g (MLEKO, SELER) wędlina - szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka mini 150g Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba naturalny 40g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30g	Energia [kcal] 2 077,5 Energia [kJ] 8 689,1 Białko ogółem [g] 126 białko zwierzęce [g] 98,4 białko roślinne [g] 27,6 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 264,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 1 883,2 Potas [mg] 2 853,7 Wapń [mg] 503,6 Fosfor [mg] 1 648,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 65,4 Woda [g] 823,6 Popiół [g] 14,2
	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) Pasta twarogowa z pomidorami i bazylią 50g (MLEKO, SELER) wędlina - szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka mini 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba naturalny 40g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30g	Energia [kcal] 2 049,3 Energia [kJ] 8 576,9 Białko ogółem [g] 126,8 białko zwierzęce [g] 103,4 białko roślinne [g] 23,4 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 233,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 196 Potas [mg] 3 560,3 Wapń [mg] 544,8 Fosfor [mg] 1 739,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 64,3 Woda [g] 922 Popiół [g] 15

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-29 środa	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 40g (MLEKO) wędlina - szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata20g	Kefir 150 ml (MLEKO)	kompot 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)	Gruszka 200g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta jajeczna 40g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina- szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 527,3 Energia [kJ] 10 425,2 Białko ogółem [g] 133,3 białko zwierzęce [g] 99,3 białko roślinne [g] 33,9 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 294,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 3 946,8 Potas [mg] 3 730 Wapń [mg] 659,9 Fosfor [mg] 2 199,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 50,5 Woda [g] 1 280,4 Popiół [g] 21,8
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 40g (MLEKO) wędlina - szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata20g	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	kompot 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka mini 150g Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)	Gruszka 200g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina- szynka drobiowa 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 606,7 Energia [kJ] 10 755,1 Białko ogółem [g] 128,2 białko zwierzęce [g] 99,9 białko roślinne [g] 28,3 Tłuszcz [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 292,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 2 579,8 Potas [mg] 3 301,2 Wapń [mg] 523,7 Fosfor [mg] 1 900,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 64,2 Woda [g] 1 016,2 Popiół [g] 16,6
	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) wędlina - szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata20g	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	kompot 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka mini 150g Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN)	Gruszka 200g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta jajeczna 40g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina- szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 848,9 Energia [kJ] 11 773,4 Białko ogółem [g] 135,9 białko zwierzęce [g] 99,4 białko roślinne [g] 36,4 Tłuszcz [g] 120,8 Węglowodany ogółem [g] 338,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 3 312,3 Potas [mg] 3 557,6 Wapń [mg] 823,3 Fosfor [mg] 2 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 67 Woda [g] 1 029,7 Popiół [g] 20,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-30 czwartek	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) pasta warzywna łowicz 80g wędlina - Filet zapiekany 25g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ogórek kiszony 80g sałata20g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z tuńczyka 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata20g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 779,1 Energia [kJ] 7 417,4 Białko ogółem [g] 89,6 białko zwierzęce [g] 63 białko roślinne [g] 26,6 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 246,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 2 628,1 Potas [mg] 3 221,3 Wapń [mg] 440,6 Fosfor [mg] 1 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 46,4 Woda [g] 943,3 Popiół [g] 14,9
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek naturalny 40g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata20g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta z tuńczyka 40g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata20g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 965 Energia [kJ] 8 196,3 Białko ogółem [g] 108,3 białko zwierzęce [g] 79,1 białko roślinne [g] 29,2 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 261,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2 103,9 Potas [mg] 3 369,2 Wapń [mg] 504,2 Fosfor [mg] 1 448,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 48,9 Woda [g] 1 025,3 Popiół [g] 14,1
	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 naturalny 40g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata20g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z tuńczyka 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata20g	Twarożek grani 150 g	Energia [kcal] 1 667,3 Energia [kJ] 6 948,8 Białko ogółem [g] 81,9 białko zwierzęce [g] 55,6 białko roślinne [g] 26,3 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 235,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 2 136,6 Potas [mg] 3 324,5 Wapń [mg] 422,4 Fosfor [mg] 1 242,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 35,2 Woda [g] 907,1 Popiół [g] 13,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-30 czwartek	Megrez Tychy D. Cukrzykowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta warzywna łowicza 80 g wędlina - Filet zapiekany 40 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g	Twarożek grani 150 g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta z tuńczyka 40g (MLEKO) wędlina - szynka beszkidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Twarożek grani 150 g	Energia [kcal] 1 827,8 Energia [kJ] 7 620,6 Białko ogółem [g] 92,7 białko zwierzęce [g] 58,6 białko roślinne [g] 34,1 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 270,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 3 188,7 Potas [mg] 3 733,2 Wapń [mg] 468,7 Fosfor [mg] 1 562,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 39,8 Woda [g] 1 053,9 Popiół [g] 18,3
	Megrez Tychy D. Wysokobiłkowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek naturalny 50g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ogórek kiszony 80g sałata 20 g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet drobiowy gotowany 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g	Twarożek grani 150 g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z tuńczyka 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka beszkidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 009,3 Energia [kJ] 8 376,8 Białko ogółem [g] 124,6 białko zwierzęce [g] 97,2 białko roślinne [g] 27,4 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 253,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 974,6 Potas [mg] 3 925,5 Wapń [mg] 545,8 Fosfor [mg] 1 754 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 49,7 Woda [g] 1 171,5 Popiół [g] 17,5
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek naturalny 60g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 25 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ogórek kiszony 80g sałata 20 g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g	Twarożek grani 150 g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta tarogowa z tuńczykiem 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka beszkidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 004,9 Energia [kJ] 8 362,5 Białko ogółem [g] 109,1 białko zwierzęce [g] 74,8 białko roślinne [g] 34,3 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 283,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 3 368,5 Potas [mg] 3 831 Wapń [mg] 517,2 Fosfor [mg] 1 747,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 52,2 Woda [g] 1 117,4 Popiół [g] 19,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-31 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) hummus 40g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g Papryka świeża 80g sałata 20g		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet z jaj 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLEKO) wędlina szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 434,9 Energia [kJ] 10 037,4 Białko ogółem [g] 125,8 białko zwierzęce [g] 88,7 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 324,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 4 541,5 Potas [mg] 5 696,5 Wapń [mg] 950 Fosfor [mg] 2 127 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 56,2 Woda [g] 1 661,8 Popiół [g] 26,7
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	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) Dżem 25g wędlina - kielbasa krotoszyńska 60g pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) twaróg z koperkiem 40g (MLEKO) wędlina szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 467,3 Energia [kJ] 10 171,5 Białko ogółem [g] 134,1 białko zwierzęce [g] 98 białko roślinne [g] 36,1 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 325,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 3 547,7 Potas [mg] 5 514,6 Wapń [mg] 944,4 Fosfor [mg] 2 106,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 64,4 Woda [g] 1 687,5 Popiół [g] 24,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-31 piątek	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg z koperkiem 40g (MLEKO) wędlina szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 230,1 Energia [kJ] 9 325,6 Białko ogółem [g] 122,7 białko zwierzęce [g] 88,8 białko roślinne [g] 33,9 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 325,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 3 320,6 Potas [mg] 5 920,3 Wapń [mg] 891,7 Fosfor [mg] 2 050,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 65,7 Woda [g] 1 627,1 Popiół [g] 22,1
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	wafle ryżowe 30 g	kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet z jaj 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Gruszka 200g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLEKO) wędlina szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 826,8 Energia [kJ] 11 680,5 Białko ogółem [g] 137 białko zwierzęce [g] 90,6 białko roślinne [g] 46,5 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 401,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 5 073,9 Potas [mg] 6 273,3 Wapń [mg] 1 056,4 Fosfor [mg] 2 481,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 suma cukrów prostych [g] 72,5 Woda [g] 1 869,9 Popiół [g] 30,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-31 piątek	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) hummus 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g Papryka świeża 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet z jaj 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Gruszka 200g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg ze szczypiorkiem 50g (MLEKO) wędlina szynka krucha z pieca 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 709,8 Energia [kJ] 11 187,4 Białko ogółem [g] 131,9 białko zwierzęce [g] 92,2 białko roślinne [g] 39,7 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 371,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 4 663,4 Potas [mg] 6 025,4 Wapń [mg] 1 000,6 Fosfor [mg] 2 221,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 70,1 Woda [g] 1 840,5 Popiół [g] 28,1
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) hummus 40g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g Papryka świeża 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Gruszka 200g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLEKO) wędlina szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 724,6 Energia [kJ] 11 252,6 Białko ogółem [g] 135 białko zwierzęce [g] 89,9 białko roślinne [g] 45,2 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 390,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 4 634,8 Potas [mg] 6 254,4 Wapń [mg] 1 021,7 Fosfor [mg] 2 429,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 suma cukrów prostych [g] 74,3 Woda [g] 1 876,4 Popiół [g] 30,1

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,
JĘCZMIENŃ - JĘCZMIENŃ,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,