

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-01 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) serek do chleba naturalny 50g (MLEKO, LAKTOZA) papryka świeża 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 200g (JEĆZMIEN) surówka z ogórka kiszzonego 200g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Galaretki drobiowa z warzywami 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ogórek zielony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 475 Energia [kJ] 10 316,7 Białko ogółem [g] 111,6 białko zwierzęce [g] 77,9 białko roślinne [g] 33,7 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 317,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 4 037,7 Potas [mg] 2 823,6 Wapń [mg] 542,8 Fosfor [mg] 1 645,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 84,5 Woda [g] 884,7 Popiół [g] 19,5
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - Filet zapiekany 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 200g Kasza jęczmienna 200g (JEĆZMIEN)		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Galaretki drobiowa z warzywami 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 647,6 Energia [kJ] 11 042,6 Białko ogółem [g] 117,7 białko zwierzęce [g] 75,5 białko roślinne [g] 42,1 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 366,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 2 549,6 Potas [mg] 4 020,7 Wapń [mg] 562,3 Fosfor [mg] 1 690,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 85,5 Woda [g] 1 033,3 Popiół [g] 17,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-01 poniedziałek	Megrez Tychny D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 200g Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN)		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) wędlina- szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 479,4 Energia [kJ] 10 375,4 Białko ogółem [g] 106,5 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 38,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 347,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 1 964,7 Potas [mg] 3 960,8 Wapń [mg] 570,5 Fosfor [mg] 1 654,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 83,1 Woda [g] 959,4 Popiół [g] 16,4
	Megrez Tychny D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ZYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) serek do chleba naturalny 50g (MLEKO, LAKTOZA) Papryka świeża 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 200g Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN)	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Galaretk drobiowa z warzywami 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	fit rolls -gryczane 30 g	Energia [kcal] 2 767,8 Energia [kJ] 11 546,6 Białko ogółem [g] 134,4 białko zwierzęce [g] 93 białko roślinne [g] 41,4 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 365,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 4 681,5 Potas [mg] 3 459 Wapń [mg] 692,9 Fosfor [mg] 2 131,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 99,9 Woda [g] 1 083 Popiół [g] 23,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-01 poniedziałek	Megrez Tychy D. Wysokobalnikowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) serek do chleba naturalny 50g (MLEKO, LAKTOZA) Papryka świeża 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) Brokuły 200g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Galaretk drobiowa z warzywami 150g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka beszkidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 716,9 Energia [kJ] 11 334,6 Białko ogółem [g] 139,6 białko zwierzęce [g] 102,6 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 350,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 3 337,3 Potas [mg] 3 454,2 Wapń [mg] 746,9 Fosfor [mg] 2 006,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 110,7 Woda [g] 1 067,2 Popiół [g] 19,6
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) serek do chleba naturalny 50g (MLEKO, LAKTOZA) Papryka świeża 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 200g Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN)	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Galaretk drobiowa z warzywami 150g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 739,7 Energia [kJ] 11 432,5 Białko ogółem [g] 136,2 białko zwierzęce [g] 92,3 białko roślinne [g] 44 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 370,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 3 689,4 Potas [mg] 3 749,2 Wapń [mg] 686,5 Fosfor [mg] 2 146,1 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 102 Woda [g] 1 072,7 Popiół [g] 22,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-02 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (Zyto, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Dżem 25g twaróg krajanka 80g (MLEKO) jabłko 200g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe mielone w sosie 120g/100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty białej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z tuńczyka 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 50g (JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130g	Energia [kcal] 2 121,4 Energia [kJ] 8 790 Białko ogółem [g] 97,2 białko zwierzęce [g] 66,8 białko roślinne [g] 30,5 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 288,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 3 686,2 Potas [mg] 3 354,8 Wapń [mg] 729,9 Fosfor [mg] 1 528,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 58,6 Woda [g] 1 175,3 Popiół [g] 21,7
	Megrez Tychy D. 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 (SMIETANKA) Dżem 25g twaróg krajanka 80g (MLEKO) jabłko 200g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe mielone w sosie 120g/100ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Cukinia 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g sos diety czny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba z ziołami 50g (MLEKO) wędlina - filet maślany premium 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130g	Energia [kcal] 2 261,8 Energia [kJ] 9 450,5 Białko ogółem [g] 100,2 białko zwierzęce [g] 67 białko roślinne [g] 33,3 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 311,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 1 960,3 Potas [mg] 3 460,1 Wapń [mg] 817,7 Fosfor [mg] 1 459 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 71 Woda [g] 1 291,1 Popiół [g] 16
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (Żyto, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Dżem 25g twaróg krajanka 80g (MLEKO) jabłko 200g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe mielone w sosie 120g/100ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Cukinia 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba z ziołami 50g (MLEKO) wędlina - filet maślany premium 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130g	Energia [kcal] 2 101,5 Energia [kJ] 8 778,2 Białko ogółem [g] 96,9 białko zwierzęce [g] 67,4 białko roślinne [g] 29,6 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 289,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 1 929,6 Potas [mg] 3 573,5 Wapń [mg] 849,8 Fosfor [mg] 1 537,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 68,9 Woda [g] 1 278,1 Popiół [g] 16,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-02 wtorek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twaróg krajanka 80g (MLEKO) wędlina - filet maślany premium 20g (SELER, GORCZYCA) jabłko 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe mielone w sosie 120g/100ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty białej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta z tuńczyka 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 50 g (JAJA) pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 517,3 Energia [kJ] 10 443,8 Białko ogółem [g] 125,8 białko zwierzęce [g] 89,8 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 328,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 4 636,3 Potas [mg] 4 461,2 Wapń [mg] 1 281,4 Fosfor [mg] 2 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 78 Woda [g] 1 609,9 Popiół [g] 28,3
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	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 twaróg krajanka 80g (MLEKO) jabłko 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe mielone w sosie 150g/100ml (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Cukinia 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z tuńczyka 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 50 g (JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130g	Energia [kcal] 2 651,6 Energia [kJ] 11 026,8 Białko ogółem [g] 141,2 białko zwierzęce [g] 110,1 białko roślinne [g] 31,1 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 315,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 3 874,2 Potas [mg] 4 992,6 Wapń [mg] 1 052,9 Fosfor [mg] 2 131,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 79,3 Woda [g] 1 580,3 Popiół [g] 25,3
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g twaróg krajanka 80g (MLEKO) jabłko 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) eskalopki wieprzowe mielone w sosie 120g/100ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Cukinia 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta z tuńczyka 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 50 g (JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130g	Energia [kcal] 2 532,2 Energia [kJ] 10 513,9 Białko ogółem [g] 117,5 białko zwierzęce [g] 81,3 białko roślinne [g] 36,1 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 352,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 4 388,4 Potas [mg] 4 783,3 Wapń [mg] 1 161,1 Fosfor [mg] 2 141,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 85,2 Woda [g] 1 684,7 Popiół [g] 26,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-03 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 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g ogórek kiszony 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) Kapuszka kiszona gotowana 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta jajeczna z koperkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka drobiowa 50g (, SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	pieczywo crispy chrupkie 30 g	Energia [kcal] 2 386,9 Energia [kJ] 9 916,5 Białko ogółem [g] 96 białko zwierzęce [g] 64,1 białko roślinne [g] 31,9 Tłuszcz [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 277,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,1 Sód [mg] 4 082,4 Potas [mg] 3 965,3 Wapń [mg] 837,4 Fosfor [mg] 1 531,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 46,3 Woda [g] 873,9 Popiół [g] 21,6
	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) twarożek z ziołami 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) Marchewka mini 200g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta z białek z koperkiem 50g (JAJA) wędlina- szynka drobiowa 50g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	pieczywo crispy chrupkie 30 g	Energia [kcal] 2 372,6 Energia [kJ] 9 822 Białko ogółem [g] 94,1 białko zwierzęce [g] 62 białko roślinne [g] 32,2 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 282,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 2 873,5 Potas [mg] 3 736 Wapń [mg] 408,5 Fosfor [mg] 1 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 46,4 Woda [g] 768,2 Popiół [g] 15,1
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek z ziołami 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Potrawka z kurczaka 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka mini 200g Ryż brązowy 200g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z białek z koperkiem 50g (JAJA) wędlina- szynka drobiowa 50g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	pieczywo crispy chrupkie 30 g	Energia [kcal] 2 140,3 Energia [kJ] 8 839,8 Białko ogółem [g] 107,3 białko zwierzęce [g] 78,9 białko roślinne [g] 28,3 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 263,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 3 136,6 Potas [mg] 3 072,2 Wapń [mg] 473,3 Fosfor [mg] 1 596,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 44,7 Woda [g] 859,3 Popiół [g] 17

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-03 środa Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek z ziołami 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g ogórek kiszony 80g sałata 20g	Arbuz 200g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kapuszka kiszona gotowana 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ryż brązowy 200g	Kefir 200g (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta jajeczna z koperkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka drobiowa 50g (, SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	pieczywo crispy chrupkie 30g	Energia [kcal] 2 399,4 Energia [kJ] 9 968,8 Białko ogółem [g] 114,5 białko zwierzęce [g] 76,4 białko roślinne [g] 38,1 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 322,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 4 906,9 Potas [mg] 3 746,8 Wapń [mg] 653,9 Fosfor [mg] 1 875,5 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 57,4 Woda [g] 1 225,6 Popiół [g] 24,7
2024-07-03 środa Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g twarożek z ziołami 50g (MLEKO) sałata 20g ogórek kiszony 80g	Arbuz 200g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Kluski z mięsem z masłem 300g (SELER) Kapuszka kiszona gotowana 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 200g (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta jajeczna z koperkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka drobiowa 50g (, SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	pieczywo crispy chrupkie 30g	Energia [kcal] 2 391,5 Energia [kJ] 9 935,6 Białko ogółem [g] 91,9 białko zwierzęce [g] 59,1 białko roślinne [g] 32,8 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 295,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 3 689,1 Potas [mg] 4 271,6 Wapń [mg] 573,3 Fosfor [mg] 1 428,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 54,9 Woda [g] 1 096,6 Popiół [g] 20,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-03 środa	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek z ziołami 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g ogórek kiszony 80g sałata 20g	Arbuz 200g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) Kapusta kiszona gotowana 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 200g (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta jajeczna z koperkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka drobiowa 50g (, SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	pieczywo crispy chrupkie 30g	Energia [kcal] 2 468,6 Energia [kJ] 10 258,2 Białko ogółem [g] 95,6 białko zwierzęce [g] 59,1 białko roślinne [g] 36,6 Tłuszcz [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 317 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 3 994,1 Potas [mg] 4 441,3 Wapń [mg] 586,5 Fosfor [mg] 1 601,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 56,8 Woda [g] 1 115,6 Popiół [g] 22,3
2024-07-04 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Fasolka szparagowa 200g (STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Paprykarz 100g wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 301,1 Energia [kJ] 9 635,4 Białko ogółem [g] 116 białko zwierzęce [g] 69,8 białko roślinne [g] 46,2 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 318,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 3 826,5 Potas [mg] 4 077,6 Wapń [mg] 622,5 Fosfor [mg] 1 506,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 32,4 Woda [g] 1 006,9 Popiół [g] 21,2

Jadłospis za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-04 czwartek	Megrez Tychy D. Ławostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) serek do chleba naturalny 60g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko gotowane 260 g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Dżem 25g wędlina - Filet zapiekany 80 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 894,2 Energia [kJ] 7 936,2 Białko ogółem [g] 101,6 białko zwierzęce [g] 75,1 białko roślinne [g] 26,6 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 251,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 1 531,7 Potas [mg] 2 628,3 Wapń [mg] 457,3 Fosfor [mg] 1 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 66,5 Woda [g] 802,1 Popiół [g] 12,2
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	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) serek do chleba naturalny 60g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Dżem 25g wędlina - Filet zapiekany 80 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 895,3 Energia [kJ] 7 940,8 Białko ogółem [g] 108,1 białko zwierzęce [g] 84,1 białko roślinne [g] 24,2 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 236,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 032,6 Potas [mg] 2 925 Wapń [mg] 508,3 Fosfor [mg] 1 494,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 62 Woda [g] 840 Popiół [g] 14,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-04 czwartek Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Pasta "pastella" 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko gotowane 260g Fasolka szparagowa 200g (STRACZKI, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŚMIETANKA) ziemniaki 150g	Gruszka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Paprykarz 100g ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 082 Energia [kJ] 8 724,3 Białko ogółem [g] 110,4 białko zwierzęce [g] 74,1 białko roślinne [g] 36,5 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 273,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 3 582,6 Potas [mg] 3 879 Wapń [mg] 469,1 Fosfor [mg] 1 713,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 36,6 Woda [g] 1 132,7 Popiół [g] 21,2
2024-07-04 czwartek Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) Hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20g pomidor 80g	Pasta "pastella" 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko gotowane 260g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g	Banan 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Paprykarz 100g wędlina - Filet zapiekany 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 366,5 Energia [kJ] 9 911,6 Białko ogółem [g] 121,7 białko zwierzęce [g] 82,9 białko roślinne [g] 38,9 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 309,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 3 872,9 Potas [mg] 4 967,3 Wapń [mg] 433,1 Fosfor [mg] 1 768,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 65,9 Woda [g] 1 067 Popiół [g] 23,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-04 czwartek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt owocowy 150g herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Pasta "pastella" 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko gotowane 260g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g	Banan 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paprykarz 100g wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 125 Energia [kJ] 8 903,8 Białko ogółem [g] 106,3 białko zwierzęce [g] 74,2 białko roślinne [g] 32,2 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 292,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 3 022,7 Potas [mg] 4 403,8 Wapń [mg] 382 Fosfor [mg] 1 611,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 64,1 Woda [g] 1 047,3 Popiół [g] 19,8
2024-07-05 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet rybny z dorsza smażony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszonej 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Twarożek grani 150g	Energia [kcal] 1 918,1 Energia [kJ] 7 998 Białko ogółem [g] 115 białko zwierzęce [g] 85,6 białko roślinne [g] 29,3 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 260,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 3 449,2 Potas [mg] 3 802 Wapń [mg] 1 086,1 Fosfor [mg] 1 935 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 45,6 Woda [g] 1 257,9 Popiół [g] 22,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-05 piątek	Megrez Tychy D. Ławostawna						
	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek naturalny do chleba 40g (MLEKO) wędlina szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Twarożek grani 150g	Energia [kcal] 1 946,5 Energia [kJ] 8 116,4 Białko ogółem [g] 107,3 białko zwierzęce [g] 76,2 białko roślinne [g] 31,3 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 267,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 917,3 Potas [mg] 3 814,4 Wapń [mg] 775,8 Fosfor [mg] 1 644,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 46,2 Woda [g] 1 252,8 Popiół [g] 17,9
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu						
	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka gotowana 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek naturalny do chleba 40g (MLEKO) wędlina szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Twarożek grani 150g	Energia [kcal] 1 823,8 Energia [kJ] 7 601,3 Białko ogółem [g] 103 białko zwierzęce [g] 73,1 białko roślinne [g] 30 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 257,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 2 848,2 Potas [mg] 3 983,9 Wapń [mg] 816,6 Fosfor [mg] 1 712,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 42,9 Woda [g] 1 231,6 Popiół [g] 18,6

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-05 piątek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	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 (SMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 200g ziemniaki 150g	Grejfrut 200 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Twarożek grani 150 g	Energia [kcal] 2 163,5 Energia [kJ] 9 030,5 Białko ogółem [g] 116,5 białko zwierzęce [g] 78,7 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 310,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 3 908,6 Potas [mg] 4 871,4 Wapń [mg] 1 177,3 Fosfor [mg] 2 160,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 54,7 Woda [g] 1 545,3 Popiół [g] 24,3
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	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 szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20g Papryka świeża 80g	pasztet drobiowy 100g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 200g ziemniaki 150g	Grejfrut 200 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Twarożek grani 150 g	Energia [kcal] 2 415,9 Energia [kJ] 10 082,8 Białko ogółem [g] 139,6 białko zwierzęce [g] 107,4 białko roślinne [g] 32,1 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 286,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 4 157,6 Potas [mg] 4 913,3 Wapń [mg] 1 237,7 Fosfor [mg] 2 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 54,3 Woda [g] 1 514,9 Popiół [g] 24,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-05 piątek	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet rybny z dorsza gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 200g ziemniaki 150g	Grejfrut 200 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) wędlina szynka beśkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Twarożek grani 150 g	Energia [kcal] 2 121,3 Energia [kJ] 8 850,6 Białko ogółem [g] 115,1 białko zwierzęce [g] 80,3 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 300,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 3 803 Potas [mg] 4 790,1 Wapń [mg] 1 134 Fosfor [mg] 2 073,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 54,2 Woda [g] 1 530,6 Popiół [g] 23
2024-07-06 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Dżem 25g jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron pszenny 200 g z sosem mięsno-pomidorowym 200 g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuly 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina- szynka drobiowa 50 g (., SELER, GORCZYCA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 039,3 Energia [kJ] 8 547,2 Białko ogółem [g] 81,5 białko zwierzęce [g] 50,3 białko roślinne [g] 31,3 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 283,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 2 985,1 Potas [mg] 3 320,4 Wapń [mg] 542,5 Fosfor [mg] 1 214,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 77,7 Woda [g] 1 078,5 Popiół [g] 16,9

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

2024-07-06 sobota

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-06 sobota	Megrez Tychy D. Wysockiakowska latwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek naturalny 50g (MLEKO, GLUTEN) wędlina - Filet zapiekany 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) jabłko 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron pszenny 200g z sosem mięsno-pomidorowym 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 200g	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] 2 210 Energia [kJ] 9 261,2 Białko ogółem [g] 91,1 białko zwierzęce [g] 59,7 białko roślinne [g] 31,3 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 295,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 2 756,9 Potas [mg] 3 241,4 Wapń [mg] 583,8 Fosfor [mg] 1 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 86,9 Woda [g] 1 045,4 Popiół [g] 17,1
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Dżem 25g jabłko 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron pszenny 200g z sosem mięsno-pomidorowym 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 200g	fit rolls 30g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina- szynka drobiowa 50g (,, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 223,8 Energia [kJ] 9 318,1 Białko ogółem [g] 86,3 białko zwierzęce [g] 51,2 białko roślinne [g] 35,1 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 314,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 3 042 Potas [mg] 3 369,5 Wapń [mg] 556,4 Fosfor [mg] 1 389,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 86,4 Woda [g] 1 039,9 Popiół [g] 18,3
	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki drobiowe na ciepło 50g (,, SELER, GORCZYCA) twarożek biały 50g (MLEKO) sałata 20g pomidor 80g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony z indyka duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g (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 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 1 961,1 Energia [kJ] 8 113,8 Białko ogółem [g] 87,3 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 22,1 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 220,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 030,3 Potas [mg] 2 795,3 Wapń [mg] 492,9 Fosfor [mg] 1 350,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 51,7 Woda [g] 796,4 Popiół [g] 14,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-07 niedziela	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki drobiowe na ciepło 50g (., SELER, GORCZYCA) twarożek biały 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony z indyka duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pasta z białek z koperkiem 60g (JAJA) wędlina - Filet zapiekany 40 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 042,4 Energia [kJ] 8 416,1 Białko ogółem [g] 94,1 białko zwierzęce [g] 69,3 białko roślinne [g] 24,8 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 234,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 394,5 Potas [mg] 2 857,1 Wapń [mg] 495,6 Fosfor [mg] 1 357,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,1 suma cukrów prostych [g] 54,4 Woda [g] 833,5 Popiół [g] 15,6
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki drobiowe na ciepło 50g (., SELER, GORCZYCA) twarożek biały 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony z indyka duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200 g (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 60g (JAJA) wędlina - Filet zapiekany 40 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata 20g	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 1 946,6 Energia [kJ] 8 014,4 Białko ogółem [g] 91,7 białko zwierzęce [g] 69,2 białko roślinne [g] 22,4 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 220,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 406,1 Potas [mg] 2 978,7 Wapń [mg] 504,8 Fosfor [mg] 1 429 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 51,6 Woda [g] 835 Popiół [g] 15,9
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki drobiowe na ciepło 50g (., SELER, GORCZYCA) twarożek biały 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony z indyka duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g	Brzoskwinia 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 40 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 078,1 Energia [kJ] 8 608,2 Białko ogółem [g] 91,3 białko zwierzęce [g] 63 białko roślinne [g] 28,2 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 259,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 423,7 Potas [mg] 3 479,1 Wapń [mg] 520,2 Fosfor [mg] 1 554,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 60,5 Woda [g] 1 022,8 Popiół [g] 17,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-07 niedziela	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek biały 50g (., SELER, GORCZYCA) twarożek biały 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata - dodatek	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony z indyka duszony 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g	Brzoskwinia 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszanane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 253,8 Energia [kJ] 9 267 Białko ogółem [g] 105,9 białko zwierzęce [g] 83,3 białko roślinne [g] 22,6 Tłuszcz [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 241 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 2 131,9 Potas [mg] 3 357,9 Wapń [mg] 578,9 Fosfor [mg] 1 642,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 64,1 Woda [g] 1 110,5 Popiół [g] 17
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki drobiowe na ciepło 50g (., SELER, GORCZYCA) twarożek biały 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata - dodatek	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony z indyka duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g	Brzoskwinia 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 40 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 106,1 Energia [kJ] 8 725,2 Białko ogółem [g] 90,6 białko zwierzęce [g] 63 białko roślinne [g] 27,5 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 266,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 232,7 Potas [mg] 3 329,1 Wapń [mg] 521,2 Fosfor [mg] 1 541,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 62,3 Woda [g] 1 017,6 Popiół [g] 17

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-08 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ser capresi 50g Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) potrawka wieprzowa 300g (.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) pasta rybna 50g (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] 2 080,3 Energia [kJ] 8 707,1 Białko ogółem [g] 94,2 białko zwierzęce [g] 66,5 białko roślinne [g] 27,7 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 216,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 2 346,4 Potas [mg] 3 404,3 Wapń [mg] 423,2 Fosfor [mg] 1 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 33,9 Woda [g] 917,8 Popiół [g] 17,7
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) ser capresi 50g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) potrawka wieprzowa 300g (.) Cukinia gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Ryż na mleku w tubce 100 g	Energia [kcal] 1 773,1 Energia [kJ] 7 414,1 Białko ogółem [g] 84,2 białko zwierzęce [g] 55,2 białko roślinne [g] 29,1 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 220 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 340,6 Potas [mg] 3 204,7 Wapń [mg] 321,8 Fosfor [mg] 1 087,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 35,4 Woda [g] 866,2 Popiół [g] 15

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-08 poniedziałek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	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 50g wędlina - szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) potrawka wieprzowa 300g (.) Cukinia gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		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 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 1 923,2 Energia [kJ] 8 042,2 Białko ogółem [g] 103,2 białko zwierzęce [g] 72,4 białko roślinne [g] 30,9 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 234,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 637 Potas [mg] 4 136,1 Wapń [mg] 641,2 Fosfor [mg] 1 486,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 43,8 Woda [g] 1 019,4 Popiół [g] 17,9
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewijających Węglowodanów	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 50g (SELER, GORCZYCA) ser capresi 50g Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	Grejfrut 200 g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) potrawka wieprzowa 300g (., SELER) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	kanapka wasa 37 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 180,3 Energia [kJ] 9 121,6 Białko ogółem [g] 114,4 białko zwierzęce [g] 79,7 białko roślinne [g] 34,7 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 263,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 3 159,6 Potas [mg] 3 917,9 Wapń [mg] 564,9 Fosfor [mg] 1 756,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 51,2 Woda [g] 1 084,4 Popiół [g] 21,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-08 poniedziałek	Megrez Tychy D. Wysokokobaltkowa łatwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser capresi 50g wędlina - szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) sałata 20g Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER)	Grejpfrut 200 g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) potrawka wieprzowa 300g (., SELER) Cukinia gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	kanapka wasa 37 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta rybna 100g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	Ryż na mleku w tubce 100 g	Energia [kcal] 1 981,9 Energia [kJ] 8 289,2 Białko ogółem [g] 97,3 białko zwierzęce [g] 68,8 białko roślinne [g] 28,6 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 234,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 797,7 Potas [mg] 4 087 Wapń [mg] 412,5 Fosfor [mg] 1 365 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 44,3 Woda [g] 1 103,2 Popiół [g] 18,7
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) ser capresi 50g Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	Grejpfrut 200 g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) potrawka wieprzowa 300g (., SELER) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	kanapka wasa 37 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	Ryż na mleku w tubce 100 g	Energia [kcal] 2 011,2 Energia [kJ] 8 412,1 Białko ogółem [g] 94,4 białko zwierzęce [g] 62,1 białko roślinne [g] 32,3 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 251,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 931,8 Potas [mg] 4 023,1 Wapń [mg] 462,2 Fosfor [mg] 1 459,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 42,2 Woda [g] 1 102,4 Popiół [g] 20

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-09 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 (ŚMIETANKA) Dżem 25g twaróg krajanka 80g (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) Kapusza kiszona gotowana 200g (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) pasta a'la tatziki 50g (MLEKO) wędlina - szynka wiśniowa 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 899,6 Energia [kJ] 7 926,1 Białko ogółem [g] 99,7 białko zwierzęce [g] 70,3 białko roślinne [g] 29,3 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 262,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 2 426 Potas [mg] 3 457,6 Wapń [mg] 777,9 Fosfor [mg] 1 514,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 57,9 Woda [g] 1 149,6 Popiół [g] 19,1
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	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 (ŚMIETANKA) Dżem 25g twaróg krajanka 80g (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 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba naturalny haga 30g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka wiśniowa 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 259,4 Energia [kJ] 9 439 Białko ogółem [g] 131,1 białko zwierzęce [g] 100,3 białko roślinne [g] 30,9 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 300,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 073,4 Potas [mg] 3 312,4 Wapń [mg] 840,9 Fosfor [mg] 1 762,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 81,8 Woda [g] 1 098,5 Popiół [g] 16,2
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	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 80g (MLEKO) Dżem 25g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet z indyka gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka mini 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba- haga 30g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka wiśniowa 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 840 Energia [kJ] 7 681,9 Białko ogółem [g] 93 białko zwierzęce [g] 65,5 białko roślinne [g] 27,5 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 259,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 1 869,5 Potas [mg] 3 173,9 Wapń [mg] 700,2 Fosfor [mg] 1 423,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 60 Woda [g] 965,6 Popiół [g] 14,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-09 wtorek Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	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 (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 25g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) twaróg krajanka 80g (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) Kapuszka kiszona gotowana 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) 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 wieśniowa 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 074,7 Energia [kJ] 8 584,5 Białko ogółem [g] 116,1 białko zwierzęce [g] 81,9 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 290,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 2 903,4 Potas [mg] 4 084,8 Wapń [mg] 831,4 Fosfor [mg] 1 990,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 53 Woda [g] 1 406,7 Popiół [g] 22,5
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa i łatwostrawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twaróg krajanka 80g (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) Kapuszka kiszona gotowana 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) 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 wieśniowa 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 281,4 Energia [kJ] 9 448,3 Białko ogółem [g] 128,1 białko zwierzęce [g] 97,9 białko roślinne [g] 30 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 299,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 582,8 Potas [mg] 3 994 Wapń [mg] 881,2 Fosfor [mg] 1 898,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 76,1 Woda [g] 1 469,5 Popiół [g] 21,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-09 wtorek	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 80g (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 200g 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 wieśniowa 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 150,9 Energia [kJ] 8 907,9 Białko ogółem [g] 112,4 białko zwierzęce [g] 80,5 białko roślinne [g] 31,9 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 301,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 397,7 Potas [mg] 3 640,5 Wapń [mg] 786,4 Fosfor [mg] 1 851,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 65,5 Woda [g] 1 249,8 Popiół [g] 18
2024-07-10 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) Jajko klasy L 50g (JAJA) wędlina - szynka krucha 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kasza z warzywami i mięsem 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) surówka coleslaw 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	jogurt owocowy 130g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser mozzarella 40g (MLEKO) wędlina polędwica 60g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130g	Energia [kcal] 2 357,4 Energia [kJ] 9 775,3 Białko ogółem [g] 104,6 białko zwierzęce [g] 64,7 białko roślinne [g] 40 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 344,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 3 766,8 Potas [mg] 3 937,9 Wapń [mg] 853 Fosfor [mg] 1 861 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 34,9 Woda [g] 1 085,8 Popiół [g] 23,2

Jadłospis za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-10 środa	Megrez Tychy D. Ławostawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka krucha 50g (SELER, GORCZYCA) Pasta twarogowa pomidorowa 50g (MLEKO, SELER) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) sałata z sosem v inegrette 200g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza z warzywami i mięsem 400g (GLUTEN, SELER, STRACZKI, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) ser mozzarella 40g (MLEKO) wędlina polędwica sopocka 60g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130g	Energia [kcal] 2 534,6 Energia [kJ] 10 602,7 Białko ogółem [g] 114,8 białko zwierzęce [g] 62,5 białko roślinne [g] 52,3 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 380,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 3 186,2 Potas [mg] 4 195,1 Wapń [mg] 823,5 Fosfor [mg] 1 858,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 38,2 Woda [g] 934 Popiół [g] 20,2
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina szynka krucha 50g (SELER, GORCZYCA) Jajko klasy L 50g (JAJA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kasza z warzywami i mięsem 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) sałata z sosem v inegrette 200g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser mozzarella 40g (MLEKO) wędlina polędwica sopocka 60g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Kefir 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 375,3 Energia [kJ] 9 858 Białko ogółem [g] 111,7 białko zwierzęce [g] 74,2 białko roślinne [g] 37,5 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 336,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 3 474,1 Potas [mg] 3 975 Wapń [mg] 890,1 Fosfor [mg] 1 957,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 36,3 Woda [g] 1 068,4 Popiół [g] 20,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-10 środa	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	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 50g (SELER, GORCZYCA) Jajko klasy L 50g (JAJA) pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kasza z warzywami i mięsem 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) surówka coleslaw 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	fit rolls 30 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser mozzarella 40g (MLEKO) wędlina polędwica sopocka 60g (., SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kefir 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 736,8 Energia [kJ] 11 366,6 Białko ogółem [g] 125,9 białko zwierzęce [g] 77,5 białko roślinne [g] 48,4 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 397,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 4 970,7 Potas [mg] 4 772 Wapń [mg] 1 043 Fosfor [mg] 2 344 Błonnik pokarmowy [g] 47 suma cukrów prostych [g] 49,6 Woda [g] 1 307,9 Popiół [g] 28,1
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina szynka krucha 50g (.) Jajko klasy L 50g (JAJA) sałata 20g pomidor 80g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kasza z warzywami i mięsem 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) surówka coleslaw 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	wafle ryżowe 30 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser mozzarella 40g (MLEKO) wędlina-polędwica sopocka 60g (MLEKO) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130g	Energia [kcal] 2 527,4 Energia [kJ] 10 499,7 Białko ogółem [g] 102 białko zwierzęce [g] 59,2 białko roślinne [g] 42,8 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 373 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 3 944,9 Potas [mg] 4 237,4 Wapń [mg] 741,4 Fosfor [mg] 1 810 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 50,4 Woda [g] 1 166,7 Popiół [g] 22,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-10 środa	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 krucha 50g (SELER, GORCZYCA) Jajko klasy L 50g (JAJA) pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kasza z warzywami i mięsem 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) surówka coleslaw 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	wafle ryżowe 30g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser mozzarella 40g (MLEKO) wędlina - polędwica sopocka 60g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130g	Energia [kcal] 2 663,6 Energia [kJ] 11 059,9 Białko ogółem [g] 119,1 białko zwierzęce [g] 73,6 białko roślinne [g] 45,6 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 386,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 4 749,2 Potas [mg] 4 534,6 Wapń [mg] 901,1 Fosfor [mg] 2 163,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 47,1 Woda [g] 1 194,9 Popiół [g] 26

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,