

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-11 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Dżem 25g twaróg krajanka 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z indyka gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Kapusta kiszona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasta a'la tatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owo-owo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	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. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Dżem 25g twaróg krajanka 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z indyka gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Marchewka mini 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) serek do chleba naturalny haga 30g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owo-owo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	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. Nisko tłuszczowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) twaróg krajanka 50g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z indyka gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Marchewka mini 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba- haga 30g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owo-owo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	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 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-11 wtorek	Megrez Tychy D. Cukrzycowca	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) twaróg krajanka 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Jajko klasy L 50g ( <b>JAJA</b> )	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z indyka gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Kapuszka kiszona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g	Jabłko 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) pasta a'la tatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 40g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	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	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bulka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg krajanka 70g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) sałata 20g pomidor 80g	Jajko klasy L 50g ( <b>JAJA</b> )	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z indyka gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Kapuszka kiszona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g	Jabłko 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasta a'la tatziki 70g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	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 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-11 wtorek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg krajanka 50g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g pomidor 80g sałata 20g sos paprykowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Jajko klasy L 50g ( <b>JAJA</b> )	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z indyka gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Marchewka mini 150g ziemniaki 150g	Jabłko 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) pasta a'la tatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka wieśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 264 <b>Energia [kJ]</b> 9 381,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 80,5 <b>białko roślinne [g]</b> 34,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 77 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,4 <b>Sód [mg]</b> 2 404,5 <b>Potas [mg]</b> 3 706,8 <b>Wapń [mg]</b> 792,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 875,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,6 <b>Woda [g]</b> 1 272 <b>Popiół [g]</b> 18,3
2024-06-12 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta warzywna łowicz 80g wędlina - szynka krucha 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa botwinka 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Kasza z warzywami i mięsem 400g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) surówka coleslaw 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ser mozzarella 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina wieprzowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130g	<b>Energia [kcal]</b> 2 187,9 <b>Energia [kJ]</b> 9 140,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 52,3 <b>białko roślinne [g]</b> 39,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 30,3 <b>Sód [mg]</b> 3 285,3 <b>Potas [mg]</b> 3 843,1 <b>Wapń [mg]</b> 845,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 651,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,7 <b>Woda [g]</b> 1 007,5 <b>Popiół [g]</b> 22,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-12 środa	Megrez Tychy D. Latwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina - szynka krucha 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pasta warzywna łowicz 80 g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa botwinka 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Brokuły 120g Kasza z warzywami i mięsem 400g ( <b>GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) ser mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina- szynka drobiowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130g	Energia [kcal] 2 418,8 Energia [kJ] 10 120,3 Białko ogółem [g] 108,2 białko zwierzęce [g] 54,2 białko roślinne [g] 54 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 376,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 816,6 Potas [mg] 4 464,2 Wapń [mg] 856 Fosfor [mg] 1 804,8 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 37,9 Woda [g] 966,5 Popiół [g] 20,6
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) w-półędwica z kurczaka 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pasta warzywna łowicz 80 g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa botwinka 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Kasza z warzywami i mięsem 400g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) Brokuły 150g sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ser mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina- szynka drobiowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Kefir 200g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 189,7 Energia [kJ] 9 159,1 Białko ogółem [g] 101,8 białko zwierzęce [g] 61,8 białko roślinne [g] 40 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 335,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 990 Potas [mg] 4 277,9 Wapń [mg] 928,5 Fosfor [mg] 1 816,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 37,5 Woda [g] 1 079,2 Popiół [g] 20,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-12 środa	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka krucha 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pasta warzywna łowicz 80g pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa botwinka 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Kasza z warzywami i mięsem 400g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN</b> ) surówka coleslaw 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	fit rolls 30 g	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) ser mozzarella 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina- szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kefir 200g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 567,3</b> <b>Energia [kJ] 10 732,2</b> <b>Białko ogółem [g] 112,7</b> <b>białko zwierzęce [g] 65,1</b> <b>białko roślinne [g] 47,6</b> <b>Tłuszcz [g] 81,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 391</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6</b> <b>Sód [mg] 4 489,2</b> <b>Potas [mg] 4 677,2</b> <b>Wapń [mg] 1 035,2</b> <b>Fosfor [mg] 2 134,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 48,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50,4</b> <b>Woda [g] 1 229,6</b> <b>Popiół [g] 27,5</b>
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina (.) pasta warzywna łowicz 80g sałata 20g pomidor 80g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa botwinka 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Kasza z warzywami i mięsem 400g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN</b> ) surówka coleslaw 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	wafle ryżowe 30 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ser mozzarella 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina- szynka drobiowa 50g ( <b>MLEKO</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130g	<b>Energia [kcal] 2 357,9</b> <b>Energia [kJ] 9 865,3</b> <b>Białko ogółem [g] 88,8</b> <b>białko zwierzęce [g] 46,8</b> <b>białko roślinne [g] 42</b> <b>Tłuszcz [g] 75,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 366,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28</b> <b>Sód [mg] 3 463,4</b> <b>Potas [mg] 4 142,6</b> <b>Wapń [mg] 733,6</b> <b>Fosfor [mg] 1 600,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 51,2</b> <b>Woda [g] 1 088,4</b> <b>Popiół [g] 21,9</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-12 środa	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt owocowy 150g herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka krucha 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pasta warzywna łowicz 80g pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa botwinka 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Kasza z warzywami i mięsem 400g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN</b> ) surówka coleslaw 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	wafle ryżowe 30g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) ser mozzarella 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina- szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kaszka smakija 130g	Energia [kcal] 2 494,1 Energia [kJ] 10 425,5 Białko ogółem [g] 105,9 białko zwierzęce [g] 61,2 białko roślinne [g] 44,8 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 380,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 4 267,7 Potas [mg] 4 439,8 Wapń [mg] 893,3 Fosfor [mg] 1 953,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 47,9 Woda [g] 1 116,6 Popiół [g] 25,4
2024-06-13 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z kapusty czerwonej 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Hummus 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 023 Energia [kJ] 8 444,8 Białko ogółem [g] 104,1 białko zwierzęce [g] 72,8 białko roślinne [g] 31,3 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 246,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 4 771,4 Potas [mg] 3 736,2 Wapń [mg] 1 108,5 Fosfor [mg] 1 657,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 42,2 Woda [g] 1 108,1 Popiół [g] 24,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-13 czwartek	Megrez Tychy D. Latwostrawna	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka wieśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Cukinia 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 024,9 Energia [kJ] 8 455,1 Białko ogółem [g] 117,5 białko zwierzęce [g] 85,9 białko roślinne [g] 31,6 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 260 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2 518,9 Potas [mg] 3 778 Wapń [mg] 761,2 Fosfor [mg] 1 628,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 54 Woda [g] 1 187,1 Popiół [g] 17,3
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - polędwica z kurczątkiem 50g twaróg ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Cukinia 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 797,4 Energia [kJ] 7 511,2 Białko ogółem [g] 93,4 białko zwierzęce [g] 64,5 białko roślinne [g] 28,9 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 240,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 2 028 Potas [mg] 3 628,4 Wapń [mg] 723,7 Fosfor [mg] 1 445,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 49,1 Woda [g] 1 107,3 Popiół [g] 15,7
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka wieśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Brzoskwinia 150g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z kapusty czerwonej 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g	podłomyki bez cukru 20 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Hummus 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 253,5 Energia [kJ] 9 413,7 Białko ogółem [g] 117,2 białko zwierzęce [g] 77,4 białko roślinne [g] 39,6 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 299,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 4 846,6 Potas [mg] 4 338,6 Wapń [mg] 817,6 Fosfor [mg] 1 909,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 55,9 Woda [g] 1 297,1 Popiół [g] 26,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-13 czwartek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata 20g pomidor 80g	Brzoskwinia 150g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z kapusty czerwonej 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g	podłomyki bez cukru 20 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Hummus 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 228,8 Energia [kJ] 9 307,8 Białko ogółem [g] 117 białko zwierzęce [g] 85,3 białko roślinne [g] 31,8 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 262 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 4 391,8 Potas [mg] 4 188,1 Wapń [mg] 797,2 Fosfor [mg] 1 714,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 54,7 Woda [g] 1 289,3 Popiół [g] 24,4
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Brzoskwinia 150g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z kapusty czerwonej 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g	podłomyki bez cukru 20 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Hummus 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 156,3 Energia [kJ] 9 006,8 Białko ogółem [g] 105,2 białko zwierzęce [g] 69,7 białko roślinne [g] 35,4 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 276,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 4 985,9 Potas [mg] 4 137,1 Wapń [mg] 1 035,9 Fosfor [mg] 1 786,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 50,3 Woda [g] 1 219,1 Popiół [g] 26,3



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-14 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> Pieczywo pszenne krojone 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Bułka kajzerka pszenna 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> wędlina - Filet zapiekany 40 g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b> wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Rzodkiewka 80g <b>(GLUTEN, SELER)</b> sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Ryba smażona - dorsz 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO)</b> surówka z pora i jabłka 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> pieczywo mieszane krojone 100g <b>(GLUTEN, JAJA, ORZECHE, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> Jajko klasy L 50 g <b>(JAJA)</b> Pasta "pastella" 80g <b>(GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM)</b> pomidor 80g sałata 20g	Pudding 150 g <b>(MLEKO)</b>	Energia [kcal] 1 970,9 Energia [kJ] 8 160,1 Białko ogółem [g] 101,6 białko zwierzęce [g] 76 białko roślinne [g] 25,6 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 234,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 233,7 Potas [mg] 3 248,3 Wapń [mg] 724,8 Fosfor [mg] 1 710,4 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 47,7 Woda [g] 1 078,9 Popiół [g] 17,1
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> Baton pszenny 50g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Bułka kajzerka pszenna 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> ser topiony 50g <b>(MLEKO)</b> wędlina - Filet zapiekany 40 g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b> pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Ryba pieczona - dorsz 100g <b>(GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> Marchew gotowana 150g <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Baton pszenny 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> serek do chleba 50g <b>(MLEKO, LAKTOZA)</b> wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g pomidor 80g sałata 20g	Pudding 150 g <b>(MLEKO)</b>	Energia [kcal] 2 068,3 Energia [kJ] 8 648,1 Białko ogółem [g] 100,8 białko zwierzęce [g] 72,7 białko roślinne [g] 28,2 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 260,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 566,6 Potas [mg] 3 039,1 Wapń [mg] 886,5 Fosfor [mg] 1 714,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 55 Woda [g] 1 052,5 Popiół [g] 14,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-14 piątek	Megrez Tychy D. Niskotluszczoza	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) twarożek z bazylią 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba pieczona - dorsz 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) Marchew gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g pomidor 80g sałata 20g	Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 1 961,1 <b>Energia [kJ]</b> 8 197,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 83 <b>białko roślinne [g]</b> 25,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 248,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 30,7 <b>Sód [mg]</b> 2 458,3 <b>Potas [mg]</b> 3 646 <b>Wapń [mg]</b> 1 024,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 836,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,9 <b>Woda [g]</b> 1 276,3 <b>Popiół [g]</b> 16,3
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twarożek z bazylią 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - Filet zapiekany 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba pieczona - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) surówka z pora i jabłka 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Jajko klasy L 50g ( <b>JAJA</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g pomidor 80g sałata 20g	Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 202,1 <b>Energia [kJ]</b> 9 130 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 86,5 <b>białko roślinne [g]</b> 31,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32,4 <b>Sód [mg]</b> 3 458 <b>Potas [mg]</b> 4 111,2 <b>Wapń [mg]</b> 1 025,2 <b>Fosfor [mg]</b> 2 191,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,7 <b>Woda [g]</b> 1 416,4 <b>Popiół [g]</b> 21,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-14 piątek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> Pieczywo pszenne krojone 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Bułka kajzerka pszenna 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> ser topiony 50g <b>(MLEKO)</b> wędlina - Filet zapiekany 50 g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b> sałata 20g Rzodkiewka 80g <b>(GLUTEN, SELER)</b>	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Ryba pieczona - dorsz 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO)</b> surówka z pora i jabłka 150g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> ziemniaki 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> pieczywo mieszane 100g <b>(GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> Jajko klasy L 50g <b>(JAJA)</b> wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g pomidor 80g sałata 20g	Pudding 150 g <b>(MLEKO)</b>	<b>Energia [kcal] 2 208</b> <b>Energia [kJ] 9 153,4</b> <b>Białko ogółem [g] 107,8</b> <b>białko zwierzęce [g] 83,5</b> <b>białko roślinne [g] 24,5</b> <b>Tłuszcz [g] 95,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 250</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7</b> <b>Sód [mg] 3 058,2</b> <b>Potas [mg] 3 353,5</b> <b>Wapń [mg] 915,9</b> <b>Fosfor [mg] 1 999</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50,9</b> <b>Woda [g] 1 184,5</b> <b>Popiół [g] 18</b>
	Megrez Tychy D. Matki kamłającej	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> pieczywo razowe krojone 50g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Bułka kajzerka pszenna 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> ser topiony 50g <b>(MLEKO)</b> wędlina - Filet zapiekany 40 g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b> Rzodkiewka 80g <b>(GLUTEN, SELER)</b> sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Ryba pieczona - dorsz 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO)</b> surówka z pora i jabłka 150g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> ziemniaki 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> pieczywo razowe krojone 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Jajko klasy L 50g <b>(JAJA)</b> wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g pomidor 80g sałata 20g	Pudding 150 g <b>(MLEKO)</b>	<b>Energia [kcal] 2 242,8</b> <b>Energia [kJ] 9 298,3</b> <b>Białko ogółem [g] 112,7</b> <b>białko zwierzęce [g] 83,4</b> <b>białko roślinne [g] 29,3</b> <b>Tłuszcz [g] 95,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 260,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9</b> <b>Sód [mg] 3 540,1</b> <b>Potas [mg] 3 678,4</b> <b>Wapń [mg] 930,8</b> <b>Fosfor [mg] 2 177,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50,3</b> <b>Woda [g] 1 212,3</b> <b>Popiół [g] 20,2</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-15 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Dżem 25g jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa krem z zielonych warzyw 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Gulasz drobiowy 160g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Fasolka szparagowa 150g ( <b>STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŚMIETANKA</b> ) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 1 605,1 Energia [kJ] 6 715,8 Białko ogółem [g] 92 białko zwierzęce [g] 70,9 białko roślinne [g] 21,1 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 204,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 916,8 Potas [mg] 3 184,4 Wapń [mg] 534,3 Fosfor [mg] 1 341,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 60,2 Woda [g] 1 063,2 Popiół [g] 16,4
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g		kompot owocowy 250ml zupa krem z zielonych warzyw 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Gulasz drobiowy 160g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g Buraki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 723,2 Energia [kJ] 7 207,6 Białko ogółem [g] 93,5 białko zwierzęce [g] 70,9 białko roślinne [g] 22,8 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 224,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 3 013 Potas [mg] 3 287,5 Wapń [mg] 490,2 Fosfor [mg] 1 232,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 73,7 Woda [g] 1 052,9 Popiół [g] 16,4
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Dżem 25g jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa krem z zielonych warzyw 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Gulasz drobiowy 160g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Buraki 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 645,1 Energia [kJ] 6 879,9 Białko ogółem [g] 91,7 białko zwierzęce [g] 71,6 białko roślinne [g] 20,3 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 208,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 2 992,6 Potas [mg] 3 430,1 Wapń [mg] 535,3 Fosfor [mg] 1 329,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 69,1 Woda [g] 1 055,2 Popiół [g] 16,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-15 sobota	Megrez Tychy D. Cukrzycowia	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina - szynka drobiowa 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) jabłko 200g	ser capresi 50 g	kompot owocowy 250ml zupa krem z zielonych warzyw 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Gulasz drobiowy 160g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Fasolka szparagowa 150g ( <b>STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŚMIETANKA</b> ) ziemniaki 150g	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus Antybaton 100 g	<b>Energia [kcal] 1 889,9</b> <b>Energia [kJ] 7 908,9</b> <b>Białko ogółem [g] 119,8</b> <b>białko zwierzęce [g] 95,2</b> <b>białko roślinne [g] 24,7</b> <b>Tłuszcz [g] 67,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 229,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3</b> <b>Sód [mg] 3 609,3</b> <b>Potas [mg] 3 578,2</b> <b>Wapń [mg] 668</b> <b>Fosfor [mg] 1 811,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66,1</b> <b>Woda [g] 1 143,1</b> <b>Popiół [g] 19</b>
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Dżem 25g jabłko 200g	ser capresi 50 g	kompot owocowy 250ml zupa krem z zielonych warzyw 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Gulasz drobiowy 160g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Fasolka szparagowa 150g ( <b>STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŚMIETANKA</b> ) ziemniaki 150g	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) twaróg z koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus Antybaton 100 g	<b>Energia [kcal] 1 776,3</b> <b>Energia [kJ] 7 433,7</b> <b>Białko ogółem [g] 108,8</b> <b>białko zwierzęce [g] 87,7</b> <b>białko roślinne [g] 21,1</b> <b>Tłuszcz [g] 60,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 220,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7</b> <b>Sód [mg] 2 956,8</b> <b>Potas [mg] 3 286,5</b> <b>Wapń [mg] 619,3</b> <b>Fosfor [mg] 1 545,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 76,1</b> <b>Woda [g] 1 128,2</b> <b>Popiół [g] 17,1</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-15 sobota	Megrez Tychy D.Matki kamłającej	Jogurt owocowy 150g herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Dżem 25g jabłko 200g	ser capresi 50 g	kompot owocowy 250ml zupa krem z zielonych warzyw 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Gulasz drobiowy 160g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Fasolka szparagowa 150g ( <b>STRACZKI, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŚMIETANKA</b> ) ziemniaki 150g	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beszkidzka 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus Antybaton 100 g	<b>Energia [kcal] 1 839</b> <b>Energia [kJ] 7 695,9</b> <b>Białko ogółem [g] 112,4</b> <b>białko zwierzęce [g] 87,6</b> <b>białko roślinne [g] 24,8</b> <b>Tłuszcz [g] 60,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 238,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8</b> <b>Sód [mg] 3 261,7</b> <b>Potas [mg] 3 453</b> <b>Wapń [mg] 631,8</b> <b>Fosfor [mg] 1 717,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 74,9</b> <b>Woda [g] 1 142,9</b> <b>Popiół [g] 18,6</b>
2024-06-16 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ketchup 10g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> ) sałatka jarzynowa 100g Papryka świeża 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata z jogurtem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) twaróg z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Banan 200g	<b>Energia [kcal] 2 183</b> <b>Energia [kJ] 9 134,3</b> <b>Białko ogółem [g] 105,8</b> <b>białko zwierzęce [g] 80</b> <b>białko roślinne [g] 25,9</b> <b>Tłuszcz [g] 92,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 254,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2</b> <b>Sód [mg] 2 849,2</b> <b>Potas [mg] 4 193,7</b> <b>Wapń [mg] 530,7</b> <b>Fosfor [mg] 1 506,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,2</b> <b>Woda [g] 1 140,6</b> <b>Popiół [g] 19,7</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-16 niedziela	Megrez Tychy D. Latwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g Ketchup 10g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN</b> ) serek do chleba naturalny 34 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko gotowane 1szt sałata z jogurtem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) twaróg z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Banan 200g	Energia [kcal] 2 612 Energia [kJ] 10 936,7 Białko ogółem [g] 163,3 białko zwierzęce [g] 138 białko roślinne [g] 25,4 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 283,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,6 Sód [mg] 2 050,9 Potas [mg] 4 654,3 Wapń [mg] 671,5 Fosfor [mg] 2 051,5 Błonnik pokarmowy [g] 17 suma cukrów prostych [g] 96,9 Woda [g] 1 332,5 Popiół [g] 19,4
	Megrez Tychy D. Niskośluszczowa	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) serek do chleba naturalny 34 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko gotowane 1szt ziemniaki 150g sałata z jogurtem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) twaróg z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Banan 200g	Energia [kcal] 2 511,2 Energia [kJ] 10 515,8 Białko ogółem [g] 158,7 białko zwierzęce [g] 136,3 białko roślinne [g] 22,4 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 265 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Sód [mg] 1 849,1 Potas [mg] 4 698 Wapń [mg] 709,2 Fosfor [mg] 2 112,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 91 Woda [g] 1 303,5 Popiół [g] 19

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-16 niedziela	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) serek do chleba naturalny 34g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g Ketchup 10g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> )	ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> )	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko gotowane 1szt sałata z jogurtem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g	sok warzywny 300 ml	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) twaróg z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Kiwi 150g	<b>Energia [kcal] 2 612,2</b> <b>Energia [kJ] 10 932,1</b> <b>Białko ogółem [g] 178,8</b> <b>białko zwierzęce [g] 152,7</b> <b>białko roślinne [g] 26,1</b> <b>Tłuszcz [g] 111,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 249,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,9</b> <b>Sód [mg] 3 461,8</b> <b>Potas [mg] 4 434,2</b> <b>Wapń [mg] 1 166,7</b> <b>Fosfor [mg] 2 598,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 65,4</b> <b>Woda [g] 1 364,4</b> <b>Popiół [g] 24,1</b>
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata jarzynowa 120g Papryka świeża 80g sałata 20g Ketchup 10g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> )	ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> )	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata z jogurtem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g	sok warzywny 300 ml	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) twaróg z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Banan 200g	<b>Energia [kcal] 2 367,1</b> <b>Energia [kJ] 9 904,7</b> <b>Białko ogółem [g] 120,6</b> <b>białko zwierzęce [g] 94</b> <b>białko roślinne [g] 26,7</b> <b>Tłuszcz [g] 103,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 261,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,1</b> <b>Sód [mg] 3 491,2</b> <b>Potas [mg] 4 495,2</b> <b>Wapń [mg] 942,2</b> <b>Fosfor [mg] 1 783,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72,4</b> <b>Woda [g] 1 258</b> <b>Popiół [g] 22,7</b>



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-16 niedziela	Megrez Tychy D. Matki kamłającej	Jogurt owocowy 150g herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ketchup 10g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> ) sałatka jarzynowa 100g Papryka świeża 80g sałata 20g	ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> )	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata z jogurtem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g	Ciasto 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) twaróg z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Banan 200g	Energia [kcal] 2 633,3 Energia [kJ] 11 020,9 Białko ogółem [g] 126,4 białko zwierzęce [g] 95 białko roślinne [g] 31,3 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 320 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1 Sód [mg] 3 542,1 Potas [mg] 4 316,5 Wapń [mg] 952,2 Fosfor [mg] 1 963,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 96,2 Woda [g] 1 156,5 Popiół [g] 23,1
2024-06-17 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser mozzarella 40g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz wieprzowy 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 150g ( <b>JĘCZMIEN</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) kielbasa krotoszyńska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 052,2 Energia [kJ] 8 564,3 Białko ogółem [g] 128,4 białko zwierzęce [g] 99,4 białko roślinne [g] 29,1 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 231 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 5 138,1 Potas [mg] 3 937,8 Wapń [mg] 713,3 Fosfor [mg] 1 904,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 28,2 Woda [g] 1 035,1 Popiół [g] 25,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-17 poniedziałek	Megrez Tychy D. Latwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z łopatki wieprzowej 00g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata z sosem v inegrette 150g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 150g ( <b>JĘCZMIEN</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) kielbasa krośno żyńska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 947,9 Energia [kJ] 8 133,3 Białko ogółem [g] 108,6 białko zwierzęce [g] 79 białko roślinne [g] 29,7 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 248,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 3 819,8 Potas [mg] 3 181,1 Wapń [mg] 690,9 Fosfor [mg] 1 555,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 41,3 Woda [g] 863,2 Popiół [g] 20,2
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z łopatki wieprzowej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata z sosem v inegrette 150g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) kielbasa krośno żyńska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 737,4 Energia [kJ] 7 253,7 Białko ogółem [g] 102 białko zwierzęce [g] 77,3 białko roślinne [g] 24,7 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 205,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 3 709,1 Potas [mg] 3 532,3 Wapń [mg] 723,2 Fosfor [mg] 1 550,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 36,4 Woda [g] 915,5 Popiół [g] 20,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-17 poniedziałek	Megrez Tychy D. Cukrzycowia	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser mozzarella 40g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g	Pasta "pastella" 80g ( <b>GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM</b> )	kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z łopatki wieprzowej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata z sosem vinaigrette 150g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 150g ( <b>JĘCZMIEN</b> )	Gruszka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) kielbasa krotoszyńska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20 g	<b>Energia [kcal] 2 171,9</b> <b>Energia [kJ] 9 072</b> <b>Białko ogółem [g] 113,1</b> <b>białko zwierzęce [g] 76,8</b> <b>białko roślinne [g] 36,2</b> <b>Tłuszcz [g] 84,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 293,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9</b> <b>Sód [mg] 4 571,3</b> <b>Potas [mg] 3 882,5</b> <b>Wapń [mg] 772,5</b> <b>Fosfor [mg] 1 920,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 39,1</b> <b>Woda [g] 1 051,9</b> <b>Popiół [g] 25</b>
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka drobiowa 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata 20g Rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )	Pasta "pastella" 80g ( <b>GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM</b> )	kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z łopatki wieprzowej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata z sosem vinaigrette 150g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 150g ( <b>JĘCZMIEN</b> )	Gruszka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) kielbasa krotoszyńska 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20 g	<b>Energia [kcal] 2 128,7</b> <b>Energia [kJ] 8 888</b> <b>Białko ogółem [g] 119,1</b> <b>białko zwierzęce [g] 89,7</b> <b>białko roślinne [g] 29,5</b> <b>Tłuszcz [g] 89,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 265,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1</b> <b>Sód [mg] 4 130,1</b> <b>Potas [mg] 3 880,6</b> <b>Wapń [mg] 718,7</b> <b>Fosfor [mg] 1 792,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 39,7</b> <b>Woda [g] 1 067,1</b> <b>Popiół [g] 22,8</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-17 poniedziałek	Megrez Tychy D.Matki kamłającej	Jogurt owocowy 150g herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser mozzarella 40g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g	Pasta "pastella" 80g ( <b>GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM</b> )	kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z łopatki wieprzowej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata z sosem vinaigrette 150g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 150g ( <b>JĘCZMIEN</b> )	Gruszka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) kielbasa krotoszyńska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20 g	<b>Energia [kcal] 2 118,6</b> <b>Energia [kJ] 8 847,1</b> <b>Białko ogółem [g] 109,2</b> <b>białko zwierzęce [g] 76</b> <b>białko roślinne [g] 33,1</b> <b>Tłuszcz [g] 83,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 283,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4</b> <b>Sód [mg] 4 381,1</b> <b>Potas [mg] 3 757,3</b> <b>Wapń [mg] 728,4</b> <b>Fosfor [mg] 1 805,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 38,6</b> <b>Woda [g] 1 028,1</b> <b>Popiół [g] 23,4</b>
2024-06-18 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 25g tw aróg 60g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Buraki 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Galaretkę z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) szynka konserwowa premium 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g serek do chleba 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	kanapka wasa 37 g	<b>Energia [kcal] 2 174,8</b> <b>Energia [kJ] 9 047,7</b> <b>Białko ogółem [g] 98</b> <b>białko zwierzęce [g] 66,4</b> <b>białko roślinne [g] 31,8</b> <b>Tłuszcz [g] 66,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5</b> <b>Sód [mg] 3 655,3</b> <b>Potas [mg] 3 603,8</b> <b>Wapń [mg] 751,2</b> <b>Fosfor [mg] 1 508,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 80,5</b> <b>Woda [g] 1 250,6</b> <b>Popiół [g] 20,6</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-18 wtorek	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 25g tw aróg 60g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko pieczone 200g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Buraki 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Galaretką z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g serek do chleba 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 2 268,9 Energia [kJ] 9 441,1 Białko ogółem [g] 104,4 białko zwierzęce [g] 70,1 białko roślinne [g] 34,3 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 329,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 3 698,1 Potas [mg] 3 630,3 Wapń [mg] 756,1 Fosfor [mg] 1 480,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 80,9 Woda [g] 1 262,8 Popiół [g] 20,4
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 25g tw aróg 60g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko pieczone 200g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sztuka mięsa drobiowa 120g gotowana w sosie 100g Buraki 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Galaretką z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g serek do chleba 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 1 982,7 Energia [kJ] 8 259,7 Białko ogółem [g] 104 białko zwierzęce [g] 77,6 białko roślinne [g] 26,5 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 268,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2 979,3 Potas [mg] 3 845,7 Wapń [mg] 764,4 Fosfor [mg] 1 610,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 70,8 Woda [g] 1 262,4 Popiół [g] 18,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-18 wtorek	Megrez Tychy D. Cukrzykowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina wieprzowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) tw aróg 40g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 200g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Cukinia 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Galaretką z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) serek do chleba 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	kanapka wasa 37 g	<b>Energia [kcal] 2 069,5</b> <b>Energia [kJ] 8 606,9</b> <b>Białko ogółem [g] 105,7</b> <b>białko zwierzęce [g] 70</b> <b>białko roślinne [g] 35,8</b> <b>Tłuszcz [g] 59,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 311,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29</b> <b>Sód [mg] 3 751,1</b> <b>Potas [mg] 4 083,9</b> <b>Wapń [mg] 784,4</b> <b>Fosfor [mg] 1 879</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,9</b> <b>Woda [g] 1 381,8</b> <b>Popiół [g] 22,2</b>
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) tw aróg 100g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 200g	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń rzymska 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ) Buraki 150g ziemniaki 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Galaretką z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) serek do chleba 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	kanapka wasa 37 g	<b>Energia [kcal] 2 371,8</b> <b>Energia [kJ] 9 880,5</b> <b>Białko ogółem [g] 126,2</b> <b>białko zwierzęce [g] 97,1</b> <b>białko roślinne [g] 29,2</b> <b>Tłuszcz [g] 75</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3</b> <b>Sód [mg] 3 284,1</b> <b>Potas [mg] 4 250,7</b> <b>Wapń [mg] 814,6</b> <b>Fosfor [mg] 1 894,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 87,2</b> <b>Woda [g] 1 477,4</b> <b>Popiół [g] 20,9</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-18 wtorek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml <b>(MLEKO)</b> pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bulka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) tw aróg 60g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Jabłko 200g	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Buraki 150g ziemniaki 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Galaretkę z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) serek do chleba 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 2 294,3 Energia [kJ] 9 555,2 Białko ogółem [g] 96,7 białko zwierzęce [g] 61,7 białko roślinne [g] 35,1 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 351,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 3 556 Potas [mg] 3 703,8 Wapń [mg] 804,3 Fosfor [mg] 1 638,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 87,4 Woda [g] 1 336,8 Popiół [g] 21
2024-06-19 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bulka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pasztet pieczony 40g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) sałatka jarzynowa 70 g ogórek kiszony 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Risotto z mięsem i warzywami 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sos pietruszkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bukiet jarzyn 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) pasta rybna na bazie twarogu 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 208,5 Energia [kJ] 9 249,3 Białko ogółem [g] 84 białko zwierzęce [g] 50,8 białko roślinne [g] 33,3 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 279,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 558,8 Potas [mg] 3 132 Wapń [mg] 921,3 Fosfor [mg] 1 396,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 64,6 Woda [g] 1 075,1 Popiół [g] 18,1
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bulka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) serek do chleba 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( <b>SMIETANKA</b> ) Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) pasta rybna na bazie twarogu 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> ) wędlina drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 036,5 Energia [kJ] 8 516,8 Białko ogółem [g] 85,1 białko zwierzęce [g] 56,8 białko roślinne [g] 28,4 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 303,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 134,7 Potas [mg] 2 848,4 Wapń [mg] 681 Fosfor [mg] 1 263,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 83,7 Woda [g] 1 041 Popiół [g] 14,7

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-19 środa	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasta rybna na bazie twarogu 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> ) wędlina drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 1 947,2 Energia [kJ] 8 144 Białko ogółem [g] 80,9 białko zwierzęce [g] 55,2 białko roślinne [g] 25,8 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 287,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 029,7 Potas [mg] 2 947,1 Wapń [mg] 725,3 Fosfor [mg] 1 333 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 79,1 Woda [g] 1 034,1 Popiół [g] 14,8
	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	wędlina - szynka ogonówka 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Risotto z mięsem i warzywami 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bukiet jarzyn 150g sos pietruszkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Mandarynka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) pasta rybna na bazie twarogu 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 364,6 Energia [kJ] 9 888,9 Białko ogółem [g] 102,7 białko zwierzęce [g] 60,5 białko roślinne [g] 42,2 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 315,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 3 326,7 Potas [mg] 3 592,2 Wapń [mg] 955,6 Fosfor [mg] 1 774,5 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 61,2 Woda [g] 1 084,6 Popiół [g] 22



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-19 środa	Megrez Tychy D. Wysockobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasztet pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,,SELER, GORCZYCA</b> ) sałatka jarzynowa 100g sałata 20g ogórek kiszony 80g	Baton musli 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Risotto z mięsem i warzywami 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bukiet jarzyn 150g sos pietruszkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Mandarynka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasta rybna na bazie twarogu 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 733,7 Energia [kJ] 11 446,8 Białko ogółem [g] 94,9 białko zwierzęce [g] 57,1 białko roślinne [g] 37,7 Tłuszcz [g] 122 Węglowodany ogółem [g] 345,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 2 801,4 Potas [mg] 3 625,3 Wapń [mg] 1 110,4 Fosfor [mg] 1 586,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 104,2 Woda [g] 1 235,3 Popiół [g] 20,6
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasztet pieczony 40g ( <b>GLUTEN, ,,SELER, GORCZYCA</b> ) sałatka jarzynowa 70g ogórek kiszony 80g sałata 20g	Baton musli 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Risotto z mięsem i warzywami 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bukiet jarzyn 150g sos pietruszkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Mandarynka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) pasta rybna na bazie twarogu 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 709,6 Energia [kJ] 11 345,7 Białko ogółem [g] 96,4 białko zwierzęce [g] 55,9 białko roślinne [g] 40,5 Tłuszcz [g] 115 Węglowodany ogółem [g] 358,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 3 021,6 Potas [mg] 3 688,3 Wapń [mg] 1 111 Fosfor [mg] 1 722,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 102,7 Woda [g] 1 226,8 Popiół [g] 21,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-20 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) szynka wiśniowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JECZMIEN</b> ) Filet z kurczaka pieczony 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Hummus 40g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser capresi 40g Rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 632,3 Energia [kJ] 6 824,4 Białko ogółem [g] 81,2 białko zwierzęce [g] 54,7 białko roślinne [g] 26,5 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 220,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 3 228,2 Potas [mg] 3 219,5 Wapń [mg] 521,3 Fosfor [mg] 1 416,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 26,6 Woda [g] 798 Popiół [g] 18,2
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka wiśniowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twarożek biały z bazylią 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JECZMIEN</b> ) Filet z indyka duszony 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) ser capresi 40g filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 688,6 Energia [kJ] 7 052,8 Białko ogółem [g] 94,7 białko zwierzęce [g] 66,8 białko roślinne [g] 28,1 Tłuszcz [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 239,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 2 652,2 Potas [mg] 3 278,6 Wapń [mg] 330,9 Fosfor [mg] 1 252,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 40,1 Woda [g] 832,6 Popiół [g] 16
	Megrez Tychy D. Niskotłuszczowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka wiśniowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twarożek z bazylią 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JECZMIEN</b> ) Filet z indyka duszony 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ser capresi 40g filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 599,3 Energia [kJ] 6 680 Białko ogółem [g] 90,5 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 25,5 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 223,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 2 547,2 Potas [mg] 3 377,2 Wapń [mg] 375,2 Fosfor [mg] 1 322,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 35,5 Woda [g] 825,7 Popiół [g] 16,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-20 czwartek	Megrez Tychy D. Cukrzycowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twarożek z bazylią 40g ( <b>MLEKO</b> ) szynka wieśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g	Twarożek grani 150 g	kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) Filet z indyka duszony 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) ziemniaki 150g	Budyń śmietankowy b/c 200g ( <b>MLEKO</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Hummus 40g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser capresi 40g Rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 823,6 Energia [kJ] 7 627,4 Białko ogółem [g] 95,1 białko zwierzęce [g] 61,7 białko roślinne [g] 33,4 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 277,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 3 389,2 Potas [mg] 3 735,2 Wapń [mg] 624,5 Fosfor [mg] 1 646,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 48,9 Woda [g] 974,9 Popiół [g] 21
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka wieśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twarożek biały z bazylią 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata 20g Papryka świeża 80g	Twarożek grani 150 g	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) Filet z indyka duszony 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Fasolka szparagowa 150g ( <b>STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA</b> ) ziemniaki 150g	Budyń śmietankowy b/c 200g ( <b>MLEKO</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Hummus 60g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser capresi 40g Rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 739,1 Energia [kJ] 7 272,4 Białko ogółem [g] 89,3 białko zwierzęce [g] 60,2 białko roślinne [g] 29,1 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 252,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 3 275,3 Potas [mg] 3 552,6 Wapń [mg] 613,3 Fosfor [mg] 1 369,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 49 Woda [g] 1 024,3 Popiół [g] 19,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-20 czwartek	Megrez Tychy D.Matki kamiącej	Jogurt owocowy 150g herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twarożek biały z bazylią 40g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g	Twarożek grani 150 g	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JECZMIEN</b> ) Filet z indyka pieczony 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) ziemniaki 150g	Budyń śmietankowy b/c 200g ( <b>MLEKO</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Hummus 40g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser capresi 40g Rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	<b>Energia [kcal] 1 745,9</b> <b>Energia [kJ] 7 300,7</b> <b>Białko ogółem [g] 91,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 62,4</b> <b>białko roślinne [g] 29,5</b> <b>Tłuszcz [g] 48,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 260,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7</b> <b>Sód [mg] 3 199,8</b> <b>Potas [mg] 3 457,9</b> <b>Wapń [mg] 579,2</b> <b>Fosfor [mg] 1 525,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 48,2</b> <b>Woda [g] 924,5</b> <b>Popiół [g] 19,1</b>

### **Oznaczenia alergenów:**

MLEKO - Białko mleka krowiego,  
GLUTEN - Gluten,  
JAJA - Jaja kurze,  
. - Mięso wołowe,  
. - Mięso wieprzowe,  
ORZECHY - Orzechy ziemne,  
ORZECHY - Orzechy archaidowe,  
ORZECHY - Orzechy włoskie,  
SELER - Seler,  
SO<sub>2</sub> - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
RYBY - Ryby,  
SKORUPIAKI - Skorupiaki,  
MIĘCZAKI - Mięczaki,  
SOJA - Soja,  
STRĄCZKI - Rośliny strączkowe,  
GORCZYCA - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZAM - Ziarno sezamu,  
ŁUBIN - Łubin i produkty pochodne,  
ŻYTO - Żyto,  
KAM - Kamut,  
PSZENICA - PSZENICA,  
JĘCZMIENŃ - JĘCZMIENŃ,  
LAKTOZA - LAKTOZA,  
PISTACJE - PISTACJE,  
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,  
SERWATKA - SERWATKA,  
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,