

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-21 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 80g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 80g sałata 20g wędlina - Filet zapiekany 25g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Buchty z sosem jogurtowo-owoco wym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - szynka beszkidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) Papryka świeża 80g sałata 20g	Kefir 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 165,4 Energia [kJ] 8 988,2 Białko ogółem [g] 100,6 białko zwierzęce [g] 68 białko roślinne [g] 32,6 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 304,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 3 140,4 Potas [mg] 3 755,5 Wapń [mg] 1 452,6 Fosfor [mg] 1 844,5 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 64,2 Woda [g] 1 414,5 Popiół [g] 20,4
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta z białek z koperkiem 80g (JAJA) pomidor bez skórki 80g sałata 20g wędlina - Filet zapiekany 20 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Buchty z sosem jogurtowo-owoco wym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina - szynka beszkidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor bez skórki 80g sałata 20g	Kefir 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 288,4 Energia [kJ] 9 464,7 Białko ogółem [g] 108,8 białko zwierzęce [g] 74,3 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 313,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 3 243,6 Potas [mg] 3 718,3 Wapń [mg] 1 462,6 Fosfor [mg] 1 864,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 63,8 Woda [g] 1 452,8 Popiół [g] 20,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-21 piątek	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) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta z białek z koperkiem 80g (JAJA) pomidor bez skórki 80g sałata 20g wędlina - Filet zapiekany 20 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Buchty z sosem jogurtowo-owoco wym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg chudy 50g (MLEKO) wędlina - szynka beszkidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor bez skórki 80g sałata 20g	Kefir 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 208,1 Energia [kJ] 9 127,3 Białko ogółem [g] 111 białko zwierzęce [g] 78,8 białko roślinne [g] 32,2 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 304,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2 688 Potas [mg] 3 888,1 Wapń [mg] 1 287,5 Fosfor [mg] 1 915,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 65,7 Woda [g] 1 474,3 Popiół [g] 18,7
	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) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 80g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 80g sałata 20g wędlina - Filet zapiekany 20 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Arbuz 150g	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Buchty z sosem jogurtowo-owoco wym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	sok warzywny 300 ml	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka beszkidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) Papryka świeża 80g sałata 20g	Kefir 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 361,6 Energia [kJ] 9 812,3 Białko ogółem [g] 109,2 białko zwierzęce [g] 68 białko roślinne [g] 41,3 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 353,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 3 814 Potas [mg] 4 481,3 Wapń [mg] 1 490,2 Fosfor [mg] 2 139 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 72 Woda [g] 1 682,9 Popiół [g] 24,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-21 piątek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 80g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) salata 20g pomidor 80g wędlina - Filet zapiekany 20 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Arbuz 150g	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem jogurtowo-owoco wym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	sok warzywny 300 ml	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g salata 20g	Kefir 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 267,3 Energia [kJ] 9 340,7 Białko ogółem [g] 111,4 białko zwierzęce [g] 80,5 białko roślinne [g] 30,8 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 297,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 3 093,3 Potas [mg] 3 843,1 Wapń [mg] 1 508,7 Fosfor [mg] 2 016,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 67,9 Woda [g] 1 625,8 Popiół [g] 21,8
	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 80g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 80g salata 20g wędlina - Filet zapiekany 20 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Arbuz 150g	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem jogurtowo-owoco wym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	sok warzywny 300 ml	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) Papryka świeża 80g salata 20g	Kefir 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 203,2 Energia [kJ] 9 147,9 Białko ogółem [g] 102,5 białko zwierzęce [g] 68 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 317,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 3 257,2 Potas [mg] 3 876,7 Wapń [mg] 1 474,2 Fosfor [mg] 1 984,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 69,7 Woda [g] 1 564,3 Popiół [g] 22,2
	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Ogórek zielony 80g salata - dodatek wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) twaróg chudy 50g (MLEKO)		kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z białym serem 350g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Paszтет drobiowy 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g salata 20g	Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 733,3 Energia [kJ] 7 257,7 Białko ogółem [g] 71,7 białko zwierzęce [g] 43,6 białko roślinne [g] 28,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 230,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 1 761,5 Potas [mg] 2 278,6 Wapń [mg] 471,9 Fosfor [mg] 1 047,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 35,2 Woda [g] 676,4 Popiół [g] 13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-22 sobota	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pomidor bez skórki 80g sałata - dodatek twaróg chudy 50g (MLEKO)		kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z białym serem 350g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasztet drobiowy 100g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA) Pomidor bez skórki 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 666,7 Energia [kJ] 6 978,3 Białko ogółem [g] 68 białko zwierzęce [g] 38,1 białko roślinne [g] 29,9 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 239,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 1 489,1 Potas [mg] 2 142,7 Wapń [mg] 439,6 Fosfor [mg] 894,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 36,9 Woda [g] 661 Popiół [g] 11,5
	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 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pomidor bez skórki 80g sałata 20g twaróg chudy 50g (MLEKO)		kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z białym serem 350g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pomidor bez skórki 80g sałata 20g ser capresi 50g	Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 440,2 Energia [kJ] 6 028,7 Białko ogółem [g] 58,9 białko zwierzęce [g] 32,6 białko roślinne [g] 26,4 Tłuszcz [g] 42,6 Węglowodany ogółem [g] 220,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 145,7 Potas [mg] 2 103,1 Wapń [mg] 426,5 Fosfor [mg] 883,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 33,1 Woda [g] 634,2 Popiół [g] 10,3
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 80g sałata 20g twaróg chudy 50g (MLEKO)	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron razowy z serem 350g (MLEKO)	Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20g ser capresi 50g	Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 720,9 Energia [kJ] 7 205,2 Białko ogółem [g] 86,5 białko zwierzęce [g] 57,9 białko roślinne [g] 28,5 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 245,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 1 885,3 Potas [mg] 2 346,1 Wapń [mg] 519,9 Fosfor [mg] 1 337,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 57 Woda [g] 725,4 Popiół [g] 13,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-22 sobota	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 80g salata - dodatek twaróg chudy 50g (MLEKO)	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z białym serem 350g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Paszтет drobiowy 100g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g salata 20g	Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 850,7 Energia [kJ] 7 752,9 Białko ogółem [g] 90,7 białko zwierzęce [g] 63,4 białko roślinne [g] 27,3 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 253,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 1 645,1 Potas [mg] 2 615,8 Wapń [mg] 813,5 Fosfor [mg] 1 371,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 61,8 Woda [g] 955 Popiół [g] 14,3
	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 80g salata - dodatek twaróg chudy 50g (MLEKO)	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z białym serem 350g Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŚMIETANKA)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g salata 20g ser capresi 50g	Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 860,8 Energia [kJ] 7 796,4 Białko ogółem [g] 103 białko zwierzęce [g] 70,5 białko roślinne [g] 32,5 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 262,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2 415,2 Potas [mg] 2 861 Wapń [mg] 898,9 Fosfor [mg] 1 631,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 60 Woda [g] 1 089,4 Popiół [g] 17,4
2024-06-23 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (., SELER, GORCZYCA) Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Pomidor 80g salata 20 g ser żółty gouda 20 g (MLEKO)		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kluski z mięsem z masłem 300g (SELER) salata lodowa z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba naturalny 30g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka beskidzka 70 g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g salata 20g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 219,1 Energia [kJ] 9 287,5 Białko ogółem [g] 104,2 białko zwierzęce [g] 80,3 białko roślinne [g] 24,1 Tłuszcz [g] 101,9 Węglowodany ogółem [g] 238,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,1 Sód [mg] 2 451,3 Potas [mg] 3 507,7 Wapń [mg] 757,8 Fosfor [mg] 1 546,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 61,1 Woda [g] 812,6 Popiół [g] 17,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-23 niedziela	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN) twaróg chudy 20g (MLEKO)		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) sałata lodowa z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba naturalny 50 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka beszkidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor bez skórki 80g sałata 20g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 257,7 Energia [kJ] 9 450,3 Białko ogółem [g] 105,1 białko zwierzęce [g] 78,9 białko roślinne [g] 26,3 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 255,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 1 811,5 Potas [mg] 3 594 Wapń [mg] 566,8 Fosfor [mg] 1 404,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 65,2 Woda [g] 846,8 Popiół [g] 15,7
	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 cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (., SELER, GORCZYCA) twaróg chudy 20g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) sałata lodowa z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka beszkidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor bez skórki 80g sałata 20g	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 1 980,6 Energia [kJ] 8 285,8 Białko ogółem [g] 81,1 białko zwierzęce [g] 57,8 białko roślinne [g] 23,4 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 221,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 1 672,3 Potas [mg] 3 650,7 Wapń [mg] 580,9 Fosfor [mg] 1 259,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 44 Woda [g] 818,7 Popiół [g] 15,1
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych 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 cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (., SELER, GORCZYCA) twaróg chudy 20g (MLEKO) Papryka świeża 80g sałata 20 g Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Nektarynka 100g	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) sałata lodowa z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 200g (MLEKO)	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba naturalny 50 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka beszkidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 423,2 Energia [kJ] 10 145 Białko ogółem [g] 112,1 białko zwierzęce [g] 83 białko roślinne [g] 29,2 Tłuszcz [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 281,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,5 Sód [mg] 2 106,2 Potas [mg] 4 157,6 Wapń [mg] 745,8 Fosfor [mg] 1 799,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 72,5 Woda [g] 1 017,7 Popiół [g] 18,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-23 niedziela	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 100g (., SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 25 g (MLEKO) Pomidor 80g salata 20 g Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN)	Nektarynka 100g	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) salata lodowa z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	Mus Antybaton 100 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba naturalny 40 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka beszkidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g salata 20g	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 415,7 Energia [kJ] 10 112,9 Białko ogółem [g] 111,8 białko zwierzęce [g] 86,8 białko roślinne [g] 25 Tłuszcz [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 263,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,6 Sód [mg] 2 185,2 Potas [mg] 4 037,8 Wapń [mg] 874,3 Fosfor [mg] 1 677,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 74,9 Woda [g] 1 013,9 Popiół [g] 18,4
	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (., SELER, GORCZYCA) Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) twaróg chudy 20g (MLEKO) Pomidor 80g salata 20 g	Nektarynka 100g	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) salata lodowa z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	Kefir 200g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba naturalny 50 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka beszkidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g salata 20g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 521,4 Energia [kJ] 10 554,4 Białko ogółem [g] 113,6 białko zwierzęce [g] 82,3 białko roślinne [g] 31,4 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 308,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,1 Sód [mg] 2 124,9 Potas [mg] 4 839,7 Wapń [mg] 705,8 Fosfor [mg] 1 839,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 75,3 Woda [g] 1 138,9 Popiół [g] 19,8
2024-06-24 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z tuńczykiem 80g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) salata 20g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet piezony w sosie pomidorowym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kap.pek. 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g salata 20g	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 641,4 Energia [kJ] 10 860,3 Białko ogółem [g] 157 białko zwierzęce [g] 68,8 białko roślinne [g] 88,3 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 502,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 488 Potas [mg] 17 997,1 Wapń [mg] 2 428,6 Fosfor [mg] 2 658,9 Błonnik pokarmowy [g] 179,2 suma cukrów prostych [g] 42 Woda [g] 6 861,4 Popiół [g] 52,9

2024-06-24 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Węglowodanów	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) Pomidor bez skórki 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet gotowany w sosie pomidorowym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kap.pek. 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor bez skórki 80g sałata 20g	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 1 840,1 Energia [kJ] 7 686,5 Białko ogółem [g] 100,2 białko zwierzęce [g] 72,1 białko roślinne [g] 28,2 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 250 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 1 983,8 Potas [mg] 3 039,4 Wapń [mg] 598,3 Fosfor [mg] 1 401,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 50,8 Woda [g] 914,7 Popiół [g] 14,8
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) twaróg z koperkiem 40g (MLEKO) Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet gotowany w sosie pomidorowym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kap.pek. 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor bez skórki 80g sałata 20g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 1 706 Energia [kJ] 7 120,5 Białko ogółem [g] 97,7 białko zwierzęce [g] 72,3 białko roślinne [g] 25,4 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 224,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 1 893,2 Potas [mg] 3 013,9 Wapń [mg] 488,2 Fosfor [mg] 1 407,1 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 40,7 Woda [g] 846,9 Popiół [g] 14,4
	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) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pasta twarogowa z tuńczykiem 50g (MLEKO) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	Brzoskwinia 150g	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet gotowany w sosie pomidorowym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kap.pek. 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	sok warzywny 300 ml	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 824,8 Energia [kJ] 11 632,4 Białko ogółem [g] 170,1 białko zwierzęce [g] 72,1 białko roślinne [g] 97,8 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 547,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 3 508 Potas [mg] 18 801,2 Wapń [mg] 2 341,7 Fosfor [mg] 2 972,5 Błonnik pokarmowy [g] 192,7 suma cukrów prostych [g] 50,9 Woda [g] 7 060,9 Popiół [g] 57,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-24 poniedziałek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pasta tarogowa z tuńczykiem 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER)	Brzoskwinia 150g	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kap.pek. 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet pieczony w sosie pomidorowym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 150g	sok warzywny 300 ml	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 646,2 Energia [kJ] 10 884,1 Białko ogółem [g] 153,8 białko zwierzęce [g] 62,9 białko roślinne [g] 90,9 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 518,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 3 105,5 Potas [mg] 18 441,3 Wapń [mg] 2 244,7 Fosfor [mg] 2 580,1 Błonnik pokarmowy [g] 183,1 suma cukrów prostych [g] 50,2 Woda [g] 6 977,1 Popiół [g] 54,7
	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbatabc 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pasta twarogowa z tuńczykiem 50g (MLEKO) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	Brzoskwinia 150g	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet pieczony w sosie pomidorowym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kap.pek. 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	sok warzywny 300 ml	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 805,1 Energia [kJ] 11 548,3 Białko ogółem [g] 168,4 białko zwierzęce [g] 73,3 białko roślinne [g] 95 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 541,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 3 316,9 Potas [mg] 18 667,3 Wapń [mg] 2 296,1 Fosfor [mg] 2 871 Błonnik pokarmowy [g] 189,7 suma cukrów prostych [g] 50,2 Woda [g] 7 035,5 Popiół [g] 56,4
	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twaróg chudy 80g (MLEKO) Dżem 50g (S02) Kiwi 150g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kolekt mielony 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty czerwonej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g ser mozzarella 50 g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 301,3 Energia [kJ] 9 614,2 Białko ogółem [g] 108,1 białko zwierzęce [g] 76,3 białko roślinne [g] 31,8 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 309,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 3 672,5 Potas [mg] 4 104,9 Wapń [mg] 1 041,3 Fosfor [mg] 1 727,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 73 Woda [g] 1 320,7 Popiół [g] 22,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-25 wtorek	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Dżem 50g (S02) twaróg chudy 50g (MLEKO) Banan 200g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony duszony 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 150g ziemniaki 150g		herbata b/ c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor bez skórki 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 400,6 Energia [kJ] 10 036,8 Białko ogółem [g] 101,6 białko zwierzęce [g] 66,5 białko roślinne [g] 35 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 371,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 627,4 Potas [mg] 4 551,9 Wapń [mg] 764,1 Fosfor [mg] 1 451,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 117,6 Woda [g] 1 335,1 Popiół [g] 19,7
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Dżem 50g (S02) twaróg chudy 50g (MLEKO) Banan 200g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony duszony 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - szynka beszkidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 210,4 Energia [kJ] 9 230,4 Białko ogółem [g] 104,6 białko zwierzęce [g] 74,5 białko roślinne [g] 30,2 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 336,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 874,7 Potas [mg] 4 859,6 Wapń [mg] 775,1 Fosfor [mg] 1 632,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 107,1 Woda [g] 1 350,3 Popiół [g] 20,5
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych 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 (SMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) twaróg chudy 50g (MLEKO) Kiwi 150g	kanapka wasa 37 g	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony duszony 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty czerwonej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 242 Energia [kJ] 9 368,8 Białko ogółem [g] 118,8 białko zwierzęce [g] 83,2 białko roślinne [g] 35,6 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 316,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 753,1 Potas [mg] 4 292,7 Wapń [mg] 942,4 Fosfor [mg] 2 031,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 68,3 Woda [g] 1 343,9 Popiół [g] 22,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-25 wtorek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Dżem 50g (S02) twaróg 80g (MLEKO) Kiwi 150g	kanapka wasa 37 g	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony duszony 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty czerwonej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - szynka beszkidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 364,5 Energia [kJ] 9 870,7 Białko ogółem [g] 134,8 białko zwierzęce [g] 105,4 białko roślinne [g] 29,4 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 299,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 3 123,7 Potas [mg] 4 276,4 Wapń [mg] 1 285,7 Fosfor [mg] 2 110,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 78 Woda [g] 1 393,1 Popiół [g] 22,8
	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) twaróg chudy 80g (MLEKO) Dżem 50g (S02) Kiwi 150g	Owsianka w kubeczku 250g (MLEKO)	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony duszony 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty czerwonej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 657,2 Energia [kJ] 11 104,1 Białko ogółem [g] 150 białko zwierzęce [g] 113,7 białko roślinne [g] 36,3 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 346,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Sód [mg] 3 482,6 Potas [mg] 4 505,7 Wapń [mg] 1 303,6 Fosfor [mg] 2 370,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 91,3 Woda [g] 1 463,6 Popiół [g] 25,3
	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Hummus 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bitki drobiowe w sosie 220g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek capresi 50g (MLEKO) wędlina- szynka drobiowa 50 g (., SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 1 844,7 Energia [kJ] 7 724,4 Białko ogółem [g] 89,9 białko zwierzęce [g] 63 białko roślinne [g] 26,8 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 231,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 3 761,8 Potas [mg] 2 852,7 Wapń [mg] 361,6 Fosfor [mg] 1 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 32,9 Woda [g] 900,3 Popiół [g] 16,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-26 środa	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Dżem 50g (SÓD) Pomidor bez skórki 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa jarzynowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g Bitki drobiowe 220g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek capresi 40g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata 20 g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 1 814,2 Energia [kJ] 7 597,4 Białko ogółem [g] 80,5 białko zwierzęce [g] 49,3 białko roślinne [g] 31,2 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 267,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 546,3 Potas [mg] 2 747,5 Wapń [mg] 344,4 Fosfor [mg] 1 111,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 50,9 Woda [g] 880,9 Popiół [g] 12,2
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Dżem 50g (SÓD) Pomidor bez skórki 80g sałata 20 g		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bitki drobiowe 220g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Bukiet jarzyn 150g Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek capresi 40g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata 20 g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 1 748,3 Energia [kJ] 7 320,5 Białko ogółem [g] 78,7 białko zwierzęce [g] 50 białko roślinne [g] 28,7 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 254,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 525,9 Potas [mg] 2 890,2 Wapń [mg] 389,5 Fosfor [mg] 1 208,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 49,3 Woda [g] 883,1 Popiół [g] 12,6
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata20g	Mus Antybaton 100 g	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bitki drobiowe 220g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)	Brzoskwinia 150g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek capresi 40g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 80g sałata20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 1 841,9 Energia [kJ] 7 719,5 Białko ogółem [g] 85,7 białko zwierzęce [g] 49,9 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 271,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 3 788,9 Potas [mg] 3 325 Wapń [mg] 423,7 Fosfor [mg] 1 514,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 40,4 Woda [g] 1 034,5 Popiół [g] 20,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-26 środa	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g salata20g	Brzoskwinia 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bitki drobiowe 220g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek capresi 50g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 80g salata20g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 124,6 Energia [kJ] 8 904,8 Białko ogółem [g] 110,3 białko zwierzęce [g] 83 białko roślinne [g] 27,2 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 247,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 3 368,5 Potas [mg] 2 808,6 Wapń [mg] 986,7 Fosfor [mg] 1 895,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 50,5 Woda [g] 984 Popiół [g] 18,9
	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g salata20g	Brzoskwinia 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bitki drobiowe 220g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek capresi 40g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 80g salata20g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 052,3 Energia [kJ] 8 602,1 Białko ogółem [g] 102,5 białko zwierzęce [g] 66 białko roślinne [g] 36,5 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 298,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 3 620,7 Potas [mg] 3 198,8 Wapń [mg] 468,7 Fosfor [mg] 1 716,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 55,1 Woda [g] 1 006,9 Popiół [g] 20,3
	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) Buraki 80g salata20g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymaska 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Hummus paprykowy 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Ogórek zielony 80g salata20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 126 Energia [kJ] 8 871,2 Białko ogółem [g] 94,5 białko zwierzęce [g] 57,7 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 295,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 4 344 Potas [mg] 3 769,8 Wapń [mg] 757,7 Fosfor [mg] 1 518,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 52,5 Woda [g] 980,5 Popiół [g] 20,9

2024-06-27 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. Łatwostrawna		Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Buraki 50g sałata20g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pomidor bez skórki 80g sałata20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 310,5 Energia [kJ] 9 646,8 Białko ogółem [g] 114,8 białko zwierzęce [g] 81,8 białko roślinne [g] 33,1 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 316,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 3 612,7 Potas [mg] 3 306,6 Wapń [mg] 843,7 Fosfor [mg] 1 624,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 75,4 Woda [g] 1 022,4 Popiół [g] 20
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu		jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Buraki 50g sałata20g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek capresi 50g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pomidor bez skórki 80g sałata20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 105,8 Energia [kJ] 8 787,6 Białko ogółem [g] 84,9 białko zwierzęce [g] 55,6 białko roślinne [g] 29,3 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 273,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 3 972,7 Potas [mg] 3 216,4 Wapń [mg] 887,7 Fosfor [mg] 1 585,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 49,5 Woda [g] 931,3 Popiół [g] 20,3
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów		jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Buraki 50g sałata20g	Arbuz 150g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g	Twarożek grani 150 g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek capresi 50g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 286,4 Energia [kJ] 9 548,1 Białko ogółem [g] 92,6 białko zwierzęce [g] 55,6 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 318,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 4 455,7 Potas [mg] 3 556,6 Wapń [mg] 922,1 Fosfor [mg] 1 862,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 57,2 Woda [g] 1 105,7 Popiół [g] 23,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-27 czwartek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Buraki 50g sałata 20 g	Arbuz 150g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g	Twarożek grani 150 g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser capresi 50g wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 064,3 Energia [kJ] 8 606,6 Białko ogółem [g] 90,6 białko zwierzęce [g] 60 białko roślinne [g] 30,8 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 287,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 3 960,7 Potas [mg] 3 586,4 Wapń [mg] 680,7 Fosfor [mg] 1 419,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 54,3 Woda [g] 1 080,2 Popiół [g] 20,5
	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Buraki 50g sałata 20 g	Arbuz 150g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g	Twarożek grani 150 g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser capresi 50g wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 030,4 Energia [kJ] 8 476,9 Białko ogółem [g] 92 białko zwierzęce [g] 54 białko roślinne [g] 38,1 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 305,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 4 250 Potas [mg] 3 656,6 Wapń [mg] 632,1 Fosfor [mg] 1 586,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 47,4 Woda [g] 1 113,4 Popiół [g] 22,4
2024-06-28 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta "pastella " 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g Pomidor bez skórki 80g sałata 20 g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem jogurtowo-owoco wym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Banan 200g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLEKO) wędlina szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 156,1 Energia [kJ] 9 031,4 Białko ogółem [g] 92,1 białko zwierzęce [g] 59,5 białko roślinne [g] 32,6 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 342 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 345,8 Potas [mg] 3 927,2 Wapń [mg] 1 093,8 Fosfor [mg] 1 506,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 92,7 Woda [g] 1 342,8 Popiół [g] 16,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-28 piątek	Megrez Tychy D. Latwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - kielbasa krótoszyńska 60 g Pomidor bez skórki 80g sałata 20 g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem jogurtowo-owoco wym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Banan 200g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) twaróg z koperkiem 40g (MLEKO) wędlina szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) Pomidor bez skórki 80g sałata 20 g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 434,2 Energia [kJ] 10 196 Białko ogółem [g] 116,1 białko zwierzęce [g] 81,1 białko roślinne [g] 35 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 368,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 438,7 Potas [mg] 3 905,6 Wapń [mg] 1 159,3 Fosfor [mg] 1 676,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 100,6 Woda [g] 1 406,5 Popiół [g] 16,7
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pasta "pastella " 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - kielbasa krótoszyńska 60g Pomidor bez skórki 80g sałata 20 g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem jogurtowo-owoco wym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Banan 200g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg ze szczypiorkiem 50g (MLEKO) wędlina szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 156,1 Energia [kJ] 9 031,4 Białko ogółem [g] 92,7 białko zwierzęce [g] 60,2 białko roślinne [g] 32,5 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 340 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 361,8 Potas [mg] 3 948,2 Wapń [mg] 1 129,8 Fosfor [mg] 1 531,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 90,9 Woda [g] 1 343,6 Popiół [g] 16,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-28 piątek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawialnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta "pastella " 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GÓRCZYCA, SEZAM) wędlina - kielbasa krótoszyńska 40 g Papryka świeża 80g sałata 20 g	fit rolls 30 g	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GÓRCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem jogurtowo-owoco wym bez cukru 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Jabłko 200g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLEKO) wędlina szynka krucha z pieca 40g (SELER, GÓRCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 413,8 Energia [kJ] 10 110,8 Białko ogółem [g] 116,7 białko zwierzęce [g] 78 białko roślinne [g] 38,8 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 363,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 904,8 Potas [mg] 3 540,1 Wapń [mg] 1 251 Fosfor [mg] 1 999,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 92,5 Woda [g] 1 416,5 Popiół [g] 18,8
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta "pastella " 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GÓRCZYCA, SEZAM) wędlina - kielbasa krótoszyńska 50 g Papryka świeża 80g sałata 20 g	fit rolls 30 g	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GÓRCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem jogurtowo-owoco wym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Banan 200g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg ze szczypiorkiem 50g (MLEKO) wędlina szynka krucha z pieca 50g (SELER, GÓRCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 531 Energia [kJ] 10 600,8 Białko ogółem [g] 118,3 białko zwierzęce [g] 83,5 białko roślinne [g] 34,8 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 379,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 2 507,9 Potas [mg] 4 130,4 Wapń [mg] 1 207,1 Fosfor [mg] 1 812 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 113,8 Woda [g] 1 424,8 Popiół [g] 18

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-28 piątek	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta "pastella " 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g Papryka świeża 80g sałata 20 g	fit rolls 30 g	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem jogurtowo-owoco wym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Banan 200g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLEKO) wędlina szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 578,3 Energia [kJ] 10 802,1 Białko ogółem [g] 118 białko zwierzęce [g] 77,3 białko roślinne [g] 40,8 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 404,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 887,5 Potas [mg] 4 317,6 Wapń [mg] 1 223,2 Fosfor [mg] 2 010,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 118,1 Woda [g] 1 443 Popiół [g] 20,2
	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 80g sałata		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pudding 150 g (MLEKO) Bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser topiony 50g (MLEKO) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 1 694,2 Energia [kJ] 7 088,7 Białko ogółem [g] 86,6 białko zwierzęce [g] 59,8 białko roślinne [g] 26,9 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 217,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 180,8 Potas [mg] 2 931 Wapń [mg] 614,9 Fosfor [mg] 1 430,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 49,2 Woda [g] 884,5 Popiół [g] 15,6
	Megrez Tychy D. Latwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina- szynka wiśniowa 40 g (., SELER, GORCZYCA) Dżem 50g (S02) Pomidor 80g sałata		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpecik gotowany z sosem koperkowo-ziolow ym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba naturalny 40g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 2 115,9 Energia [kJ] 8 850,4 Białko ogółem [g] 116,3 białko zwierzęce [g] 83,2 białko roślinne [g] 33,2 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 277,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 352,2 Potas [mg] 3 541,6 Wapń [mg] 507,9 Fosfor [mg] 1 464,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 75,1 Woda [g] 983,5 Popiół [g] 15,4

2024-06-29 sobota

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina- szynka wiśniowa 40 g (., SELER, GORCZYCA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 80g salata		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpecik gotowany z sosem koperkowo-ziółow ym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 150g Bukiet jarzyn 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba naturalny 40g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g salata 20 g	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 2 040,5 Energia [kJ] 8 533,5 Białko ogółem [g] 121,8 białko zwierzęce [g] 92,2 białko roślinne [g] 29,6 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 251,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 2 357,3 Potas [mg] 3 721,8 Wapń [mg] 590 Fosfor [mg] 1 669,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 62,5 Woda [g] 989,3 Popiół [g] 16,1
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 80g salata wędlina - szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpecik gotowany z sosem koperkowo-ziółow ym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 150g Bukiet jarzyn 150g	Kefir 200g (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g salata 20 g	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 1 900,6 Energia [kJ] 7 937,4 Białko ogółem [g] 106,5 białko zwierzęce [g] 68,5 białko roślinne [g] 38 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 273,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 586,6 Potas [mg] 3 821,2 Wapń [mg] 592,1 Fosfor [mg] 1 707,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 50,7 Woda [g] 1 025,4 Popiół [g] 18,7
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina- szynka wiśniowa 50 g (., SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g salata - dodatek serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpecik gotowany z sosem koperkowo-ziółow ym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 150g Bukiet jarzyn 150g	Kefir 200g (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba naturalny 40 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g salata 20 g	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 2 122,9 Energia [kJ] 8 877,7 Białko ogółem [g] 125,5 białko zwierzęce [g] 95,2 białko roślinne [g] 30,3 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 262,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 392,2 Potas [mg] 3 760,9 Wapń [mg] 679,6 Fosfor [mg] 1 739,6 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 69 Woda [g] 1 107,2 Popiół [g] 16,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-29 sobota	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wieśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 50g sałata - dodatek	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpecik gotowany z sosem koperkowo-ziółow ym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 150g Bukiet jarzyn 150g	Kefir 200g (MLEKO)	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba naturalny 40 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 2 136,8 Energia [kJ] 8 928,1 Białko ogółem [g] 131 białko zwierzęce [g] 93 białko roślinne [g] 38,1 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 295,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2 628,8 Potas [mg] 3 890 Wapń [mg] 684,7 Fosfor [mg] 1 985,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 71,8 Woda [g] 1 108,8 Popiół [g] 19,7
	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina ogonówka wiejska 40g (SELER, GORCZYCA) pasta warzywna łowicz 80 g Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina- szynka drobiowa 40 g (., SELER, GORCZYCA) twaróg 50g (MLEKO) Papryka świeża 80g sałata 20 g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 1 874,5 Energia [kJ] 7 840,8 Białko ogółem [g] 100,6 białko zwierzęce [g] 76,6 białko roślinne [g] 24,1 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 216,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 640,1 Potas [mg] 3 080 Wapń [mg] 398,7 Fosfor [mg] 1 362,8 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 42,6 Woda [g] 804,1 Popiół [g] 15,2
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina ogonówka wiejska 40g (SELER, GORCZYCA) pasta warzywna łowicz 80 g pomidor 80g sałata20g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko gotowane 1szt Bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) twaróg 50g (MLEKO) wędlina- szynka drobiowa 40 g (., SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 224,3 Energia [kJ] 9 311,1 Białko ogółem [g] 129,3 białko zwierzęce [g] 97,9 białko roślinne [g] 31,4 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 237,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 246,8 Potas [mg] 3 676,7 Wapń [mg] 399 Fosfor [mg] 1 568 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 42,3 Woda [g] 1 015,8 Popiół [g] 15,7
2024-06-30 niedziela	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pasta warzywna łowicz 80 g Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko gotowane 1szt Bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg 50g (MLEKO) wędlina- szynka drobiowa 40 g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 090,1 Energia [kJ] 8 751,6 Białko ogółem [g] 116,4 białko zwierzęce [g] 89,1 białko roślinne [g] 27,3 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 221,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 1 900,4 Potas [mg] 3 646,5 Wapń [mg] 454,5 Fosfor [mg] 1 558,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 40,8 Woda [g] 985,5 Popiół [g] 15,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-30 niedziela	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Pryswajalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 200ml pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina- szynka ogonówka wiejska 40g (SELER, GORCZYCA) pasta warzywna łowicz 80 g Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko gotowane 1szt sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g	Kiwi 150g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg 50g (MLEKO) wędlina- szynka drobiowa 40 g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 481,2 Energia [kJ] 10 385 Białko ogółem [g] 149,2 białko zwierzęce [g] 116,2 białko roślinne [g] 33 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 284,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 2 755,3 Potas [mg] 4 316,6 Wapń [mg] 588 Fosfor [mg] 2 164,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 58,1 Woda [g] 1 116 Popiół [g] 19,5
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina- szynka ogonówka wiejska 50g (SELER, GORCZYCA) pasta warzywna łowicz 80 g sałata 20 g Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 200g	Mus Antybaton 100 g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg 50g (MLEKO) wędlina- szynka drobiowa 50 g (., SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 147 Energia [kJ] 8 982,4 Białko ogółem [g] 120,2 białko zwierzęce [g] 93,4 białko roślinne [g] 26,9 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 256,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 3 079,1 Potas [mg] 3 847,4 Wapń [mg] 489,9 Fosfor [mg] 1 650,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 56,2 Woda [g] 983,9 Popiół [g] 18,3
	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina- szynka ogonówka wiejska 40g (SELER, GORCZYCA) pasta warzywna łowicz 80 g Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 200g	Mus Antybaton 100 g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg 50g (MLEKO) wędlina- szynka drobiowa 40 g (., SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 294,4 Energia [kJ] 9 602,3 Białko ogółem [g] 125,9 białko zwierzęce [g] 91 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 295,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 3 484 Potas [mg] 4 076,5 Wapń [mg] 512,9 Fosfor [mg] 1 899,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 59,6 Woda [g] 1 000,5 Popiół [g] 20,3

Oznaczenia alergenów:

MLEKO - Białko mleka krowiego,
GLUTEN - Gluten,
JAJA - Jaja kurze,
. - Mięso wołowe,
. - Mięso wieprzowe,
ORZECY - Orzechy ziemne,
ORZECY - Orzechy archaidowe,
ORZECY - Orzechy włoskie,
SELER - Seler,
S02 - 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,
JĘCZMIEN - JĘCZMIEN,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECY BRAZYL,