

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-11 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Dżem 50g (S02) Papryka świeża 80g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) wędlina - szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Herbata b/c 250ml sałata 20 g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA)		zupa z czerwonej soczewicy 300ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka pieczony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z białej kapusty 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g Kompot owocowy 250ml		Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA)	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 1 852,5 Energia [kJ] 7 743,9 Białko ogółem [g] 111,3 białko zwierzęce [g] 70,5 białko roślinne [g] 40,8 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 255,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 3 971 Potas [mg] 4 378,8 Wapń [mg] 938,5 Fosfor [mg] 1 655 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 36,5 Woda [g] 1 054,2 Popiół [g] 21,5
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 50g (S02) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) wędlina - szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA)		Kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA)	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 1 930,2 Energia [kJ] 8 068,8 Białko ogółem [g] 113 białko zwierzęce [g] 69,1 białko roślinne [g] 43,9 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 268,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 3 352,6 Potas [mg] 4 682,1 Wapń [mg] 904,4 Fosfor [mg] 1 610,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 39,3 Woda [g] 1 094,9 Popiół [g] 19,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-11 czwartek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Dżem 50g (S02) pomidor 80g sałata 20 g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA)		Kompot owocowy 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA)	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 1 821,2 Energia [kJ] 7 609,8 Białko ogółem [g] 106,5 białko zwierzęce [g] 65,4 białko roślinne [g] 41 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 268,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 3 031,4 Potas [mg] 4 765,9 Wapń [mg] 624,3 Fosfor [mg] 1 534,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 41,2 Woda [g] 1 115 Popiół [g] 18,5
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g Serek do chleba 40g	Kisiel 150g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z białej kapusty 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA)	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 137 Energia [kJ] 8 939,9 Białko ogółem [g] 130,5 białko zwierzęce [g] 80 białko roślinne [g] 50,4 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 274,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 4 766 Potas [mg] 5 483,7 Wapń [mg] 1 612,2 Fosfor [mg] 2 257 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 40,6 Woda [g] 1 277,5 Popiół [g] 27,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-11 czwartek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) sałata 20 g pomidor 80g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Serek do chleba 40g wędlina - szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA)	Gruszka 200g	Kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 150g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 160,2 Energia [kJ] 9 039,1 Białko ogółem [g] 128,2 białko zwierzęce [g] 80 białko roślinne [g] 48,1 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 287,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 3 711,8 Potas [mg] 5 239,8 Wapń [mg] 1 539,4 Fosfor [mg] 2 004,7 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 35,5 Woda [g] 1 414,8 Popiół [g] 23,8
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) Bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Serek do chleba 40g pomidor 80g sałata 20 g wędlina - szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA)	Kisiel 150g	Kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA)	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 237,4 Energia [kJ] 9 357,9 Białko ogółem [g] 130,2 białko zwierzęce [g] 80 białko roślinne [g] 50,1 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 297,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 4 527,8 Potas [mg] 5 530,2 Wapń [mg] 1 590,9 Fosfor [mg] 2 260 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 50,2 Woda [g] 1 316,2 Popiół [g] 26,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-12 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 40 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba smażona - dorsz 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g			herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 177,8 Energia [kJ] 9 015,4 Białko ogółem [g] 102 białko zwierzęce [g] 74 białko roślinne [g] 27,9 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 265 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 419,8 Potas [mg] 3 737,1 Wapń [mg] 760,3 Fosfor [mg] 1 744,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 55,7 Woda [g] 1 218,5 Popiół [g] 17
	Megrez Tychy D. Ławostawna	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 40 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g ziemniaki 150g			herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 1 753,1 Energia [kJ] 7 266,2 Białko ogółem [g] 97,2 białko zwierzęce [g] 73,3 białko roślinne [g] 23,7 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 198,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2 046,8 Potas [mg] 3 431,1 Wapń [mg] 729,6 Fosfor [mg] 1 578,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 50,1 Woda [g] 1 125,7 Popiół [g] 14,4

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-12 piątek	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) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g 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 wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 1 782,2 Energia [kJ] 7 463,9 Białko ogółem [g] 90,7 białko zwierzęce [g] 61,5 białko roślinne [g] 29,1 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 241,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 240,7 Potas [mg] 3 545,7 Wapń [mg] 739,9 Fosfor [mg] 1 541,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 49,6 Woda [g] 1 080,1 Popiół [g] 15
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	Brzoskwinia 150g	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 341,1 Energia [kJ] 9 731,4 Białko ogółem [g] 113,3 białko zwierzęce [g] 78,3 białko roślinne [g] 34,7 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 314,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 3 163,3 Potas [mg] 4 474,9 Wapń [mg] 990,4 Fosfor [mg] 2 148,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 71,3 Woda [g] 1 447,8 Popiół [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-12 piątek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) sałata 20g Pomidor 80g	Banan 200g	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba smażona - dorsz 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszanne 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 550,2 Energia [kJ] 10 588,1 Białko ogółem [g] 108,5 białko zwierzęce [g] 78,5 białko roślinne [g] 29,8 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 339,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 2 938,6 Potas [mg] 4 982,3 Wapń [mg] 946,7 Fosfor [mg] 1 916,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 92 Woda [g] 1 495,2 Popiół [g] 19,4
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pomidor 80g sałata 20g	Banan 200g	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 472,2 Energia [kJ] 10 275,9 Białko ogółem [g] 111,3 białko zwierzęce [g] 77,6 białko roślinne [g] 33,4 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 349,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 957,3 Potas [mg] 5 160,5 Wapń [mg] 953,9 Fosfor [mg] 2 049,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 93,4 Woda [g] 1 518,9 Popiół [g] 20,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-13 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g Miód 50g (ORZECHY, SEZAM) jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Sos truskawkow o-jo gurtowy 100 ml (MLEKO) Kopytka z masłem 300g (ŚMIETANKA)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	serek wiejski 150g	Energia [kcal] 2 008,4 Energia [kJ] 8 404,2 Białko ogółem [g] 72,9 białko zwierzęce [g] 43,8 białko roślinne [g] 29,1 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 325 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 1 684,1 Potas [mg] 3 472,7 Wapń [mg] 529,8 Fosfor [mg] 1 122,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 49,1 Woda [g] 1 050,1 Popiół [g] 13,7
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g Miód 50g (ORZECHY, SEZAM) jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Sos truskawkow o-jo gurtowy 100 ml (MLEKO) Kopytka z masłem 300g (ŚMIETANKA)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek wiejski 150g	Energia [kcal] 1 817,8 Energia [kJ] 7 605 Białko ogółem [g] 67,4 białko zwierzęce [g] 43,7 białko roślinne [g] 23,8 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 282,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 1 342,9 Potas [mg] 3 365,8 Wapń [mg] 501 Fosfor [mg] 976,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 50,7 Woda [g] 1 016,8 Popiół [g] 12,1
	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) serek do chleba 50g Miód 50g (ORZECHY, SEZAM) jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Sos truskawkow o-jo gurtowy 100 ml (MLEKO) Kopytka z masłem 300g (ŚMIETANKA)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	serek wiejski 150g	Energia [kcal] 2 010 Energia [kJ] 8 409,8 Białko ogółem [g] 73,6 białko zwierzęce [g] 44,5 białko roślinne [g] 29,2 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 323,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 1 697,7 Potas [mg] 3 619,3 Wapń [mg] 561 Fosfor [mg] 1 146,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 47,3 Woda [g] 1 050,1 Popiół [g] 13,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-13 sobota	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) serek do chleba 50g wędlina - szynka drobiowa 25 g (, SELER, GORCZYCA) jabłko 200g	Arbuz 150g	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Sos truskawkow o-jo gurtowy b/c 100 ml (MLEKO) Kopytka z masłem 300g (ŚMIETANKA)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	serek wiejski 150g	Energia [kcal] 2 036,6 Energia [kJ] 8 523,2 Białko ogółem [g] 84,7 białko zwierzęce [g] 51,2 białko roślinne [g] 33,7 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 311,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 334,8 Potas [mg] 3 949 Wapń [mg] 587,5 Fosfor [mg] 1 396,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 46,7 Woda [g] 1 203,2 Popiół [g] 16
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) jabłko 200g	Arbuz 150g	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Sos truskawkow o-jo gurtowy 100 ml (MLEKO) Kopytka z masłem 300g (ŚMIETANKA)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	serek wiejski 150g	Energia [kcal] 1 959,4 Energia [kJ] 8 193,6 Białko ogółem [g] 83,9 białko zwierzęce [g] 53,5 białko roślinne [g] 30,4 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 300,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 037,5 Potas [mg] 3 829,2 Wapń [mg] 539,9 Fosfor [mg] 1 242,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 54,7 Woda [g] 1 214,3 Popiół [g] 15,3
	Megrez Tychy D. Matki kamłającej	Jogurt owocowy 150g herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g Miód 50g (ORZECHY, SEZAM) jabłko 200g	Arbuz 150g	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Sos truskawkow o-jo gurtowy 100 ml (MLEKO) Kopytka z masłem 300g (ŚMIETANKA)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	serek wiejski 150g	Energia [kcal] 2 032,2 Energia [kJ] 8 505,8 Białko ogółem [g] 73,9 białko zwierzęce [g] 43,8 białko roślinne [g] 30,3 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 334,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 607,9 Potas [mg] 3 333,8 Wapń [mg] 543,4 Fosfor [mg] 1 244,2 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 54,5 Woda [g] 1 105,2 Popiół [g] 14,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-14 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN) sałatka jarzynowa 100g Papryka świeża 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g Udko pieczone 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) twaróg z ziołami 50g (MLEKO) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 141,4 Energia [kJ] 8 957,9 Białko ogółem [g] 124,4 białko zwierzęce [g] 100,4 białko roślinne [g] 24,1 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 206,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 2 955,9 Potas [mg] 3 485,6 Wapń [mg] 490 Fosfor [mg] 1 704,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 47,7 Woda [g] 974,6 Popiół [g] 18,5
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN) serek do chleba naturalny 34 g (MLEKO, LAKTOZA)		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g Udko gotowane 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) twaróg z ziołami 50g (MLEKO) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 188,4 Energia [kJ] 9 153,1 Białko ogółem [g] 151,6 białko zwierzęce [g] 132,8 białko roślinne [g] 18,9 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 202,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 2 295,6 Potas [mg] 3 945,6 Wapń [mg] 644,8 Fosfor [mg] 1 940,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 77,2 Woda [g] 1 200,1 Popiół [g] 17,7
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) serek do chleba naturalny 34 g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Udko gotowane 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) twaróg z ziołami 50g (MLEKO) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 357,9 Energia [kJ] 9 864,7 Białko ogółem [g] 155 białko zwierzęce [g] 131,2 białko roślinne [g] 23,8 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 241,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 2 469 Potas [mg] 4 100,2 Wapń [mg] 697,4 Fosfor [mg] 2 074,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 72,5 Woda [g] 1 202,1 Popiół [g] 18,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-14 niedziela Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) serek do chleba 50g Papryka świeża 80g sałata 20 g Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN)	Brzoskwinia 150g	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g Udko gotowane 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg z ziołami 50g (MLEKO) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 144,3 Energia [kJ] 8 977,5 Białko ogółem [g] 131,5 białko zwierzęce [g] 105,2 białko roślinne [g] 26,3 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 236,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 3 266,3 Potas [mg] 3 885,2 Wapń [mg] 693,5 Fosfor [mg] 1 986,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 59,4 Woda [g] 1 121,7 Popiół [g] 21
2024-07-14 niedziela Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	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) sałatka jarzynowa 120g Papryka świeża 80g sałata 20 g Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN)	Brzoskwinia 150g	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g Udko pieczone 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg z ziołami 50g (MLEKO) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 223,1 Energia [kJ] 9 316,7 Białko ogółem [g] 118,1 białko zwierzęce [g] 93,1 białko roślinne [g] 25 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 233,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 123,2 Potas [mg] 3 890,7 Wapń [mg] 662,5 Fosfor [mg] 1 722,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 63,3 Woda [g] 1 139,8 Popiół [g] 17,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-14 niedziela	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN) sałatka jarzynowa 100g Papryka świeża 80g sałata 20 g	Brzoskwinia 150g	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g Udko pieczone 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg z ziołami 50g (MLEKO) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 325,1 Energia [kJ] 9 735,5 Białko ogółem [g] 131,3 białko zwierzęce [g] 102,3 białko roślinne [g] 29 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 249,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 3 243,7 Potas [mg] 4 072,2 Wapń [mg] 683,6 Fosfor [mg] 2 003,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 62,1 Woda [g] 1 180,6 Popiół [g] 21,5	
	2024-07-15 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) Pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN) Gulasz z indyka 220g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) kielbasa krotoszyńska 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Galaretkę 150g Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 1 964,4 Energia [kJ] 8 200,2 Białko ogółem [g] 117,1 białko zwierzęce [g] 87,5 białko roślinne [g] 29,5 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 238,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 4 365,7 Potas [mg] 3 712,9 Wapń [mg] 404,3 Fosfor [mg] 1 668,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 30,4 Woda [g] 999,2 Popiół [g] 21,2
		Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Dżem 50g (S02) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN) Gulasz z indyka 220g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba 50g kielbasa krotoszyńska 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Galaretkę 150g Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 1 734,5 Energia [kJ] 7 235,3 Białko ogółem [g] 99,2 białko zwierzęce [g] 74,5 białko roślinne [g] 24,7 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 234,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 2 888,5 Potas [mg] 3 751,4 Wapń [mg] 376,6 Fosfor [mg] 1 393,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 56 Woda [g] 995,2 Popiół [g] 16,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Dżem 50g (S02) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN) Gulasz z indyka 220g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba 50g kielbasa krotoszyńska 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Galaretką 150g Biskopki b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 1 875,1 Energia [kJ] 7 826,1 Białko ogółem [g] 101,9 białko zwierzęce [g] 72,9 białko roślinne [g] 28,9 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 265,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 3 144,9 Potas [mg] 3 707,4 Wapń [mg] 429,8 Fosfor [mg] 1 501 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 51,9 Woda [g] 969,5 Popiół [g] 17,6
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewijających Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) Pomidor 80g sałata 20g	Gruszka 200g	kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN) Gulasz z indyka 220g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 200g (MLEKO)	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) kielbasa krotoszyńska 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Biskopki b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) Galaretką 150g	Energia [kcal] 2 271,8 Energia [kJ] 9 489,1 Białko ogółem [g] 129,3 białko zwierzęce [g] 91,6 białko roślinne [g] 37,5 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 307,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 4 902,8 Potas [mg] 4 362,8 Wapń [mg] 587,9 Fosfor [mg] 2 059,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 45,5 Woda [g] 1 296 Popiół [g] 25,3
Megrez Tychy D. Wysockiłowatostawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) szynka drobiowa 50 g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) sałata 20g Pomidor 80g	Banan 200g	kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN) Gulasz z indyka 220g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 200g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) kielbasa krotoszyńska 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Biskopki b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) Galaretką 150g	Energia [kcal] 2 466,6 Energia [kJ] 10 301,2 Białko ogółem [g] 129 białko zwierzęce [g] 95,4 białko roślinne [g] 33,6 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 335,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 4 343,9 Potas [mg] 5 324,2 Wapń [mg] 881,6 Fosfor [mg] 1 991,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 75,7 Woda [g] 1 343,1 Popiół [g] 25,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-15 poniedziałek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) sałata 20g Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER)	Banan 200g	kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN) Gulasz z indyka 220g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 200g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kiełbasa krotoszyńska 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) Galaretk a 150g	Energia [kcal] 2 463,5 Energia [kJ] 10 289,3 Białko ogółem [g] 131,4 białko zwierzęce [g] 95,3 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 332,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 5 466,1 Potas [mg] 5 029,5 Wapń [mg] 864,4 Fosfor [mg] 2 129 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 70,8 Woda [g] 1 317 Popiół [g] 28,7	
	2024-07-16 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g tw aróg 60g (MLEKO) Banan 200g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Surówka z buraków i jabłka 150 g 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 szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 069 Energia [kJ] 8 645,5 Białko ogółem [g] 82 białko zwierzęce [g] 53,2 białko roślinne [g] 28,9 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 320,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 579,4 Potas [mg] 3 954,3 Wapń [mg] 666,1 Fosfor [mg] 1 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 91,8 Woda [g] 1 122,4 Popiół [g] 18,2
		Megrez Tychy D. Łatwostawna	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka maślana 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g tw aróg 60g (MLEKO) Banan 200g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Sztuka mięsa drobiowa 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Buraki 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba 50g szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 829,9 Energia [kJ] 7 659,1 Białko ogółem [g] 84,3 białko zwierzęce [g] 61,4 białko roślinne [g] 23,1 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 258,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2 205,2 Potas [mg] 4 212,8 Wapń [mg] 677,7 Fosfor [mg] 1 239,6 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 96,1 Woda [g] 1 185,1 Popiół [g] 17,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g tw aróg 60g (MLEKO) Banan 200g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Sztuka mięsa drobiowa 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Buraki 150g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) serek do chleba 50g szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 967,7 Energia [kJ] 8 237 Białko ogółem [g] 87 białko zwierzęce [g] 59,3 białko roślinne [g] 27,9 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 298,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 448,3 Potas [mg] 4 430,3 Wapń [mg] 727,2 Fosfor [mg] 1 403,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 90 Woda [g] 1 198,1 Popiół [g] 18,5
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ZYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) tw aróg 40g (MLEKO) Jabłko 200g	Kisiel 150g	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Surówka z buraków i jabłka 150 g ziemniaki 150g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba 50g szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 179,9 Energia [kJ] 9 100,9 Białko ogółem [g] 109,1 białko zwierzęce [g] 75,6 białko roślinne [g] 33,7 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 329,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 3 612,4 Potas [mg] 3 986,1 Wapń [mg] 1 327,5 Fosfor [mg] 1 929,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 82,1 Woda [g] 1 352,5 Popiół [g] 22
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka maślana 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 50g (S02) tw aróg 100g (MLEKO) Jabłko 200g	Kisiel 150g	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ZYTO) Buraki 150g ziemniaki 150g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) serek do chleba 50g szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 441,8 Energia [kJ] 10 206,4 Białko ogółem [g] 131,8 białko zwierzęce [g] 103,3 białko roślinne [g] 28,7 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 333,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 3 287,8 Potas [mg] 4 420,3 Wapń [mg] 1 359,2 Fosfor [mg] 1 972,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 110,2 Woda [g] 1 531,4 Popiół [g] 22

2024-07-16 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-16 wtorek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka maślana 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 60g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko 200g	Kisiel 150g	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Surówka z buraków i jabłka 150g ziemniaki 150g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba 50g szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 156,8 Energia [kJ] 9 012 Białko ogółem [g] 94,2 białko zwierzęce [g] 63,7 białko roślinne [g] 30,7 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 331,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 3 026,5 Potas [mg] 3 646 Wapń [mg] 1 291,4 Fosfor [mg] 1 660,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 94,3 Woda [g] 1 306,6 Popiół [g] 19,6	
	2024-07-17 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 40g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Serek do chleba 40g ogórek kiszony 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIĘ) Makaron z gulaszem mięsno-warzywnym 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlna - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pasta rybna na bazie tw arogu 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 135,6 Energia [kJ] 8 931,8 Białko ogółem [g] 95,8 białko zwierzęce [g] 52,9 białko roślinne [g] 42,7 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 308,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 2 694,5 Potas [mg] 3 260 Wapń [mg] 451,8 Fosfor [mg] 1 341,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 40,9 Woda [g] 878,6 Popiół [g] 17,7
		Megrez Tychy D. Łatwostawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlna drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) serek do chleba 40g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIĘ) Makaron z gulaszem mięsno-warzywnym 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pasta rybna na bazie tw arogu 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlna - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 1 908,2 Energia [kJ] 7 972,3 Białko ogółem [g] 97,4 białko zwierzęce [g] 60,3 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 267,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 2 048,3 Potas [mg] 3 292,6 Wapń [mg] 412,8 Fosfor [mg] 1 268,7 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 46,8 Woda [g] 891 Popiół [g] 15,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-17 środa	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) serek do chleba 40g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Makaron z gulaszem mięsno-warzywnym 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta rybna na bazie twarogu 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 100,5 Energia [kJ] 8 777 Białko ogółem [g] 103,7 białko zwierzęce [g] 61,1 białko roślinne [g] 42,4 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 309 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 2 403,1 Potas [mg] 3 546,1 Wapń [mg] 472,8 Fosfor [mg] 1 438,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 43,4 Woda [g] 924,4 Popiół [g] 17,3
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewijających Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 40g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Serek do chleba 40g ogórek kiszony 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Makaron z gulaszem mięsno-warzywnym 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g	Jabłko 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pasta rybna na bazie twarogu 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 274 Energia [kJ] 9 513,1 Białko ogółem [g] 99,8 białko zwierzęce [g] 49,2 białko roślinne [g] 50,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 367,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 3 211,8 Potas [mg] 3 977,9 Wapń [mg] 511,5 Fosfor [mg] 1 604,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 53,7 Woda [g] 1 184,5 Popiół [g] 21,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-17 środa	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Serek do chleba 40g sałata 20g ogórek kiszony 80g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Makaron z gulaszem mięsno-warzywnym 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g	Jabłko 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta rybna na bazie twarogu 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 157 Energia [kJ] 9 021,4 Białko ogółem [g] 92,3 białko zwierzęce [g] 48,5 białko roślinne [g] 43,6 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 339,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 2 646,4 Potas [mg] 3 676,3 Wapń [mg] 453,1 Fosfor [mg] 1 315,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 54,3 Woda [g] 1 136,5 Popiół [g] 18,2
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 40g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) sałatka jarzynowa 70 g ogórek kiszony 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Makaron z gulaszem mięsno-warzywnym 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g	Jabłko 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pasta rybna na bazie twarogu 40 g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 471 Energia [kJ] 10 336 Białko ogółem [g] 103 białko zwierzęce [g] 53 białko roślinne [g] 49,9 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 369,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 3 251 Potas [mg] 4 131,1 Wapń [mg] 499,2 Fosfor [mg] 1 599,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 54,7 Woda [g] 1 209,9 Popiół [g] 21,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-18 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek z bazylią 50g (MLEKO) szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Pasztecik drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 068,2 Energia [kJ] 8 630,9 Białko ogółem [g] 101,1 białko zwierzęce [g] 72,7 białko roślinne [g] 28,5 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 243,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 2 604,8 Potas [mg] 3 632,9 Wapń [mg] 767,9 Fosfor [mg] 1 539,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 34,8 Woda [g] 923,6 Popiół [g] 17,4
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) twarożek z bazylią 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) ziemniaki 150g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) ser mozzarella 40 g (MLEKO) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 755,8 Energia [kJ] 7 313,2 Białko ogółem [g] 96,6 białko zwierzęce [g] 74,5 białko roślinne [g] 22,3 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 197,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 465 Potas [mg] 3 530,3 Wapń [mg] 587,8 Fosfor [mg] 1 381,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 40,6 Woda [g] 933,7 Popiół [g] 16,3
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) twarożek z bazylią 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) Pasztecik drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 020,8 Energia [kJ] 8 433,1 Białko ogółem [g] 97 białko zwierzęce [g] 68,8 białko roślinne [g] 28,2 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 242,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 3 030,9 Potas [mg] 3 317,9 Wapń [mg] 637,4 Fosfor [mg] 1 484 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 33,1 Woda [g] 844,4 Popiół [g] 18

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-18 czwartek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przyswajalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek z bazylią 50g (MLEKO) szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	Twarożek grani 150 g	kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasztecik drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 330,9 Energia [kJ] 9 735,2 Białko ogółem [g] 113,8 białko zwierzęce [g] 78,3 białko roślinne [g] 35,5 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 298,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 3 495,6 Potas [mg] 3 751,6 Wapń [mg] 983,5 Fosfor [mg] 1 948,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 50,8 Woda [g] 1 006,6 Popiół [g] 21,8
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) twarożek z bazylią 50g (MLEKO) sałata 20g Pomidor 80g	Twarożek grani 150 g	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasztecik drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Serek do chleba 40g Pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 096,5 Energia [kJ] 8 751,6 Białko ogółem [g] 94,7 białko zwierzęce [g] 66,6 białko roślinne [g] 28,2 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 269,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 2 315,2 Potas [mg] 3 871,2 Wapń [mg] 609,4 Fosfor [mg] 1 460,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 56,4 Woda [g] 1 044,3 Popiół [g] 16,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-18 czwartek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) szynka wieśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) twarożek z bazylią 50g (MLEKO) Papryka świeża 80g sałata 20g	Twarożek grani 150 g	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasztecik drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 295,2 Energia [kJ] 9 583 Białko ogółem [g] 109,9 białko zwierzęce [g] 77,8 białko roślinne [g] 32,3 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 290,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1 Sód [mg] 2 977,7 Potas [mg] 4 012,5 Wapń [mg] 963,9 Fosfor [mg] 1 846,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 55,3 Woda [g] 1 073,1 Popiół [g] 19,9
2024-07-19 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty kiszzonej 150g ziemniaki 150g Gulasz mięsno-warzywny 220g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - szynka beszkidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20g ser capresi 50g	pieczywo chrupkie mini crispy 30 g	Energia [kcal] 1 930,7 Energia [kJ] 8 065,7 Białko ogółem [g] 101,2 białko zwierzęce [g] 69,5 białko roślinne [g] 31,8 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 260,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 3 585,7 Potas [mg] 4 257,9 Wapń [mg] 808,5 Fosfor [mg] 1 572,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 60,1 Woda [g] 1 255,6 Popiół [g] 23,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-19 piątek	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g Gulasz mięsno-warzywny 220g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) ser capresi 50g wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	pieczywo chrupkie mini crispy 30 g	Energia [kcal] 1 824,7 Energia [kJ] 7 622,1 Białko ogółem [g] 94,5 białko zwierzęce [g] 69,4 białko roślinne [g] 25,2 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 219,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 417 Potas [mg] 4 058,3 Wapń [mg] 754,9 Fosfor [mg] 1 429,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 57,6 Woda [g] 1 234,2 Popiół [g] 17,5
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) Serek do chleba 40g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g Gulasz mięsno-warzywny 220g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser capresi 50g wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	pieczywo chrupkie mini crispy 30 g	Energia [kcal] 2 029,1 Energia [kJ] 8 477,8 Białko ogółem [g] 100,1 białko zwierzęce [g] 69,5 białko roślinne [g] 30,7 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 266,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 2 755,8 Potas [mg] 4 290,9 Wapń [mg] 778,8 Fosfor [mg] 1 574,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 59 Woda [g] 1 266,8 Popiół [g] 19,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-19 piątek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty kiszanej 150g ziemniaki 150g Gulasz mięsno-warzywny 220g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	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 beskidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) ser capresi 50g pomidor 80g sałata 20g	pieczywo chrupkie mini crispy 30 g	Energia [kcal] 2 224,9 Energia [kJ] 9 301,8 Białko ogółem [g] 115,8 białko zwierzęce [g] 76,3 białko roślinne [g] 39,6 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 326,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 4 188,8 Potas [mg] 5 096,7 Wapń [mg] 1 437,1 Fosfor [mg] 2 012,4 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 79,8 Woda [g] 1 648,3 Popiół [g] 28,2
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Serek do chleba 40g kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) sałata 20g pomidor 80g	Banan 200g	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 150g Gulasz mięsno-warzywny 220g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser capresi 50g ziemniaki 150g wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g	pieczywo chrupkie mini crispy 30 g	Energia [kcal] 2 355,3 Energia [kJ] 9 848,2 Białko ogółem [g] 109,6 białko zwierzęce [g] 76,3 białko roślinne [g] 33,4 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 337,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 3 364,2 Potas [mg] 5 501,1 Wapń [mg] 1 400,4 Fosfor [mg] 1 790,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 98,3 Woda [g] 1 639,7 Popiół [g] 23,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-19 piątek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Banan 200g	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 150g Gulasz mięsno-warzywny 220g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	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 beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) ser capresi 50g pomidor 80g sałata 20g	pieczywo chrupkie mini crispy 30g	Energia [kcal] 2 338,3 Energia [kJ] 9 778,5 Białko ogółem [g] 113,7 białko zwierzęce [g] 76,2 białko roślinne [g] 37,6 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 356,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 3 783,1 Potas [mg] 5 787,2 Wapń [mg] 1 417,1 Fosfor [mg] 1 964,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 99,1 Woda [g] 1 624 Popiół [g] 25,8
2024-07-20 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 150g (MLEKO, LAKTOZA) szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata - dodatek		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem owocowym na ciepło 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Banan 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasztet pieczony 40g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Fit rolls gryczane 30g	Energia [kcal] 2 064,9 Energia [kJ] 8 646,4 Białko ogółem [g] 83,7 białko zwierzęce [g] 57,7 białko roślinne [g] 25,9 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 289,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 843,7 Potas [mg] 3 150,6 Wapń [mg] 915,5 Fosfor [mg] 1 311,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 91,3 Woda [g] 979,7 Popiół [g] 15,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-20 sobota	Megrez Tychy D. Ławostawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 150g (MLEKO, LAKTOZA) szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata - dodatek		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem owocowym na ciepło 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Banan 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 40g (MLEKO, LAKTOZA) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Fit rolls gryczane 30 g	Energia [kcal] 1 948 Energia [kJ] 8 147,3 Białko ogółem [g] 82,1 białko zwierzęce [g] 54 białko roślinne [g] 28 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 297,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 700,8 Potas [mg] 3 251,7 Wapń [mg] 566 Fosfor [mg] 1 098 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 93,2 Woda [g] 998,1 Popiół [g] 14,3
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 150g (MLEKO, LAKTOZA) szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata - dodatek		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem owocowym na ciepło 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Banan 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba 40g (MLEKO, LAKTOZA) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Fit rolls gryczane 30 g	Energia [kcal] 1 924,8 Energia [kJ] 8 051,4 Białko ogółem [g] 79,7 białko zwierzęce [g] 51,7 białko roślinne [g] 27,9 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 294,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 616,2 Potas [mg] 3 207,7 Wapń [mg] 565,1 Fosfor [mg] 1 070,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 90,3 Woda [g] 989 Popiół [g] 14
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawialnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 150g (MLEKO, LAKTOZA) szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata - dodatek	Jajko klasy L 50 g (JAJA)	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem owocowym na ciepło 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Brzoskwinia 150g	Arbuz 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) paszтет pieczony 40g (GLUTEN, .. SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Fit rolls gryczane 30 g	Energia [kcal] 2 136,3 Energia [kJ] 8 872,8 Białko ogółem [g] 99,5 białko zwierzęce [g] 70,2 białko roślinne [g] 29,3 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 275,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 2 292,9 Potas [mg] 2 842,7 Wapń [mg] 979,8 Fosfor [mg] 1 679,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 73,6 Woda [g] 1 119,5 Popiół [g] 17,4

Jadłospis za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-20 sobota	Megrez Tychy D. Wysocka i kowalowa latwostrawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 150g (MLEKO, LAKTOZA) szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata - dodatek	Jajko klasy L 50g (JAJA)	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem owocowym na ciepło 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Banan 200g	Arbuz 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Fit rolls gryczane 30g	Energia [kcal] 2 184,6 Energia [kJ] 9 073,4 Białko ogółem [g] 94,8 białko zwierzęce [g] 68,5 białko roślinne [g] 26,1 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 301,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 1 830,9 Potas [mg] 3 375,1 Wapń [mg] 1 037,5 Fosfor [mg] 1 517,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 96,9 Woda [g] 1 185,8 Popiół [g] 16,8
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 150g (MLEKO, LAKTOZA) szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata - dodatek	Jajko klasy L 50g (JAJA)	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem owocowym na ciepło 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Banan 200g	Arbuz 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasztet pieczony 40g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Fit rolls gryczane 30g	Energia [kcal] 2 332,8 Energia [kJ] 9 693,6 Białko ogółem [g] 100,8 białko zwierzęce [g] 70,2 białko roślinne [g] 30,6 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 323,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 2 291,1 Potas [mg] 3 645,2 Wapń [mg] 984 Fosfor [mg] 1 701,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 96,7 Woda [g] 1 206,5 Popiół [g] 18,8

Oznaczenia alergenów:

MLEKO - Białko mleka krowiego,
GLUTEN - Gluten,
JAJA - Jaja kurze,
. - Mięso wołowe,
. - Mięso wieprzowe,
ORZECHY - Orzechy ziemne,
ORZECHY - Orzechy archaidowe,
ORZECHY - Orzechy włoskie,
SELER - Seler,
SO₂ - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYBY - Ryby,
SKORUPIAKI - Skorupiaki,
MIĘCZAKI - Mięczaki,
SOJA - Soja,
STRĄCZKI - Rośliny strączkowe,
GORCZYCA - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZAM - Ziarno sezamu,
ŁUBIN - Łubin i produkty pochodne,
ŻYTO - Żyto,
KAM - Kamut,
PSZENICA - PSZENICA,
JĘCZMIENŃ - JĘCZMIENŃ,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,