

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-21 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ketchup 10 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Medalion z indyka smażony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Kapuszka czerwona gotowana 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) twaróg z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Brzoskwinia 150g	Energia [kcal] 2 146,2 Energia [kJ] 8 976,7 Białko ogółem [g] 109,2 białko zwierzęce [g] 81,3 białko roślinne [g] 28 Tłuszcz [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 224,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 2 721,1 Potas [mg] 3 516,1 Wapń [mg] 861,5 Fosfor [mg] 1 532,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 44,5 Woda [g] 1 065,6 Popiół [g] 19
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g Ketchup 10 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN</b> ) serek do chleba naturalny 34 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) twaróg z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Brzoskwinia 150g	Energia [kcal] 1 833,5 Energia [kJ] 7 670,8 Białko ogółem [g] 120,9 białko zwierzęce [g] 103,1 białko roślinne [g] 17,9 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 192,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 1 645,6 Potas [mg] 3 602,1 Wapń [mg] 614,1 Fosfor [mg] 1 579,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 73,7 Woda [g] 1 185,5 Popiół [g] 14,7
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) serek do chleba naturalny 34 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g Marchewka gotowana 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) twaróg z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Brzoskwinia 150g	Energia [kcal] 2 003 Energia [kJ] 8 382,4 Białko ogółem [g] 124,3 białko zwierzęce [g] 101,5 białko roślinne [g] 22,8 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 230,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 1 819 Potas [mg] 3 756,7 Wapń [mg] 666,7 Fosfor [mg] 1 713,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 69 Woda [g] 1 187,5 Popiół [g] 15,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-21 niedziela	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawialnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) serek do chleba naturalny 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20 g Ketchup 10 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> )	ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> )	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kapusza czerwona gotowana 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g	sok warzywny 300 ml	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) twaróg z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Brzoskwinia 150g	Energia [kcal] 2 301,2 Energia [kJ] 9 628,2 Białko ogółem [g] 148,5 białko zwierzęce [g] 117,9 białko roślinne [g] 30,6 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 259,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 3 348,9 Potas [mg] 4 168,1 Wapń [mg] 1 134,7 Fosfor [mg] 2 216,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 69,5 Woda [g] 1 348,8 Popiół [g] 23,2
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa i zdrowotna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałatka jarzynowa 120g Pomidor 80g sałata 20 g Ketchup 10 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> )	ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> )	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g	sok warzywny 300 ml	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) twaróg z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	Brzoskwinia 150g	Energia [kcal] 2 026,9 Energia [kJ] 8 485,4 Białko ogółem [g] 98,4 białko zwierzęce [g] 72,2 białko roślinne [g] 26,2 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 225,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 2 209,3 Potas [mg] 3 947,5 Wapń [mg] 898,7 Fosfor [mg] 1 526,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 50,4 Woda [g] 1 214,4 Popiół [g] 17,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-21 niedziela	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ketchup 10 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> ) sałatka jarzynowa 100g Papryka świeża 80g sałata 20 g	ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> )	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Medalion z indyka smażony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Kapuś czerwona gotowana 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g	sok warzywny 300 ml	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) twaróg z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Brzoskwinia 150g	Energia [kcal] 2 447,5 Energia [kJ] 10 238,1 Białko ogółem [g] 116,9 białko zwierzęce [g] 81,9 białko roślinne [g] 35 Tłuszcz [g] 120,1 Węglowodany ogółem [g] 260,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Sód [mg] 3 302,2 Potas [mg] 4 159 Wapń [mg] 988,8 Fosfor [mg] 1 817,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 47,5 Woda [g] 1 239,3 Popiół [g] 22,4
2024-07-22 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 200g Kasza jęczmienna 150g ( <b>JĘCZMIEN</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) kielbasa krotoszyńska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Kisiel 150g	Energia [kcal] 2 088,4 Energia [kJ] 8 715,9 Białko ogółem [g] 126,7 białko zwierzęce [g] 99,4 białko roślinne [g] 27,4 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 241,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 4 631,8 Potas [mg] 3 662,7 Wapń [mg] 705,9 Fosfor [mg] 1 862,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 42,6 Woda [g] 976,2 Popiół [g] 23,1
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka gotowana 200g Kasza jęczmienna 150g ( <b>JĘCZMIEN</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 50g kielbasa krotoszyńska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	Kisiel 150g	Energia [kcal] 1 808,5 Energia [kJ] 7 549,3 Białko ogółem [g] 95,1 białko zwierzęce [g] 66,2 białko roślinne [g] 29 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 266 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 2 742,1 Potas [mg] 3 234,2 Wapń [mg] 386,9 Fosfor [mg] 1 297,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 53,1 Woda [g] 873 Popiół [g] 14,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) tw aróg 50g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuł 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszone krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba 50g kielbasa krotoszyńska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Kisiel 150g	Energia [kcal] 1 813,2 Energia [kJ] 7 576,7 Białko ogółem [g] 97,5 białko zwierzęce [g] 69,5 białko roślinne [g] 27,9 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 224,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 685,7 Potas [mg] 3 873,4 Wapń [mg] 449,3 Fosfor [mg] 1 420,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 46,8 Woda [g] 974,6 Popiół [g] 17
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewijalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g	Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> )	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka gotowana 200g Kasza jęczmienna 150g ( <b>JĘCZMIEN</b> )	Brzoskwinia 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) kielbasa krotoszyńska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Kisiel 150g	Energia [kcal] 2 268,2 Energia [kJ] 9 401,8 Białko ogółem [g] 124,3 białko zwierzęce [g] 88,5 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 303 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 4 055,9 Potas [mg] 4 158,9 Wapń [mg] 821,8 Fosfor [mg] 2 083,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 59,1 Woda [g] 1 104 Popiół [g] 22,8
Megrez Tychy D. Wysocki i kowalstwo iawa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50g (,) tw aróg 50g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> )	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuł 200g Kasza jęczmienna 150g ( <b>JĘCZMIEN</b> )	Brzoskwinia 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) kielbasa krotoszyńska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Kisiel 150g	Energia [kcal] 2 122,1 Energia [kJ] 8 805 Białko ogółem [g] 112,3 białko zwierzęce [g] 80,4 białko roślinne [g] 31,9 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 268,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 3 202,5 Potas [mg] 3 862 Wapń [mg] 470,5 Fosfor [mg] 1 687,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 58,5 Woda [g] 1 052,9 Popiół [g] 17,9

2024-07-22 poniedziałek

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-22 poniedziałek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser mozzarella 40g ( <b>MLEKO</b> ) rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g	Jajko klasy L 50g ( <b>JAJA</b> )	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuł 200g Kasza jęczmienna 150g ( <b>JĘCZMIEN</b> )	Brzoskwinia 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) kiełbasa krotoszyńska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Kisiel 150g	Energia [kcal] 2 230,6 Energia [kJ] 9 248,1 Białko ogółem [g] 124,3 białko zwierzęce [g] 88,5 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 285,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 4 123,9 Potas [mg] 4 072,7 Wapń [mg] 807 Fosfor [mg] 2 051,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 56 Woda [g] 1 099,1 Popiół [g] 23,8
2024-07-23 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 25g tw aróg 60g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) szynka konserwowa premium 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 653,7 Energia [kJ] 10 933,9 Białko ogółem [g] 114,7 białko zwierzęce [g] 81,3 białko roślinne [g] 33,5 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 325 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 3 353,6 Potas [mg] 3 926,1 Wapń [mg] 858,9 Fosfor [mg] 1 760,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 90,1 Woda [g] 1 381,4 Popiół [g] 21,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-23 wtorek	Miegrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml <b>(MLEKO)</b> Baton pszenny 50g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Bułka maślana 70g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Dżem 25g tw aróg 60g <b>(MLEKO)</b> Jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Klopsik wieprzowy duszony 120g <b>(GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Baton pszenny 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)</b> szynka konserwowa premium 40 g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 407,3 Energia [kJ] 9 902,1 Białko ogółem [g] 115,4 białko zwierzęce [g] 84,9 białko roślinne [g] 30,6 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 273 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 2 581,7 Potas [mg] 3 755,8 Wapń [mg] 848,6 Fosfor [mg] 1 702,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 75,3 Woda [g] 1 374,3 Popiół [g] 19,5
	Miegrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g <b>(MLEKO, GLUTEN)</b> Kakao b/c 250ml <b>(MLEKO)</b> Pieczywo pszenne krojone 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Bułka kajzerka pszenna 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Dżem 25g tw aróg 60g <b>(MLEKO)</b> Jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Klopsik wieprzowy duszony 120g <b>(GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> Buraki 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> pieczywo mieszane krojone 100g <b>(GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)</b> szynka konserwowa premium 40 g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 489,2 Energia [kJ] 10 246,1 Białko ogółem [g] 111,7 białko zwierzęce [g] 82,6 białko roślinne [g] 29,3 Tłuszcz [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 295,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 2 709,9 Potas [mg] 3 816,9 Wapń [mg] 834,1 Fosfor [mg] 1 762,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 79,3 Woda [g] 1 313,1 Popiół [g] 19,1
	Miegrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przyswajalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g <b>(MLEKO, GLUTEN)</b> Kakao b/c 250ml <b>(MLEKO)</b> pieczywo razowe krojone 50g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> wędlina wieprzowa 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> tw aróg 40g <b>(MLEKO)</b> Jabłko 200g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Klopsik wieprzowy duszony 120g <b>(GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> Buraki 200g ziemniaki 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> pieczywo razowe krojone 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)</b> szynka konserwowa premium 40 g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Ogórek zielony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 694,1 Energia [kJ] 11 094,3 Białko ogółem [g] 135,2 białko zwierzęce [g] 96,6 białko roślinne [g] 38,7 Tłuszcz [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 329,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 4 326,8 Potas [mg] 4 675,5 Wapń [mg] 924,3 Fosfor [mg] 2 239,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 77,9 Woda [g] 1 544,2 Popiół [g] 26,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-23 wtorek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml <b>(MLEKO)</b> Pieczywo pszenne krojone 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Bułka kajzerka pszenna 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Dżem 50g <b>(S02)</b> tw aróg 100g <b>(MLEKO)</b> Jabłko 200g	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Klopsik wieprzowy duszony 120g <b>(GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> Buraki 200g ziemniaki 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> pieczywo mieszane 100g <b>(GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)</b> szynka konserwowa premium 40 g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 682,8 Energia [kJ] 11 051,8 Białko ogółem [g] 124,4 białko zwierzęce [g] 93,5 białko roślinne [g] 31 Tłuszcz [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 327,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 3 237,8 Potas [mg] 4 227,7 Wapń [mg] 913,3 Fosfor [mg] 1 921,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 96,6 Woda [g] 1 520,8 Popiół [g] 21,8
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml <b>(MLEKO)</b> pieczywo razowe krojone 50g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Bułka maślana 70g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> tw aróg 60g <b>(MLEKO)</b> Dżem 25g Jabłko 200g	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Klopsik wieprzowy duszony 120g <b>(GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> Buraki 200g ziemniaki 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> pieczywo razowe krojone 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)</b> Ogórek zielony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 797,1 Energia [kJ] 11 533,1 Białko ogółem [g] 122,2 białko zwierzęce [g] 85 białko roślinne [g] 37,3 Tłuszcz [g] 111,7 Węglowodany ogółem [g] 356,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 3 669,3 Potas [mg] 4 225,3 Wapń [mg] 899,1 Fosfor [mg] 1 984,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 94,4 Woda [g] 1 500,1 Popiół [g] 23,7
	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Bułka kajzerka pszenna 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Paszтет pieczony 70g <b>(GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)</b> sałatka jarzynowa 70 g ogórek kiszony 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g <b>(ŚMIETANKA)</b> Jogurt naturalny 150g <b>(MLEKO, GLUTEN)</b>	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> pieczywo mieszane krojone 100g <b>(GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> ser żółty gouda 40g <b>(MLEKO)</b> pasta rybna na bazie tw arógu 40g <b>(MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA)</b> pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 212,6 Energia [kJ] 9 262,1 Białko ogółem [g] 72,6 białko zwierzęce [g] 43 białko roślinne [g] 29,6 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 281,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,6 Sód [mg] 2 500,7 Potas [mg] 2 497,5 Wapń [mg] 878,1 Fosfor [mg] 1 275,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 52,9 Woda [g] 784,7 Popiół [g] 16	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-24, środa	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g Serek do chleba 40g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta rybna na bazie twarogu 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) wędlina drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 112,9 Energia [kJ] 8 829,3 Białko ogółem [g] 81,5 białko zwierzęce [g] 51,5 białko roślinne [g] 29,9 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 288,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 2 213,1 Potas [mg] 2 592,5 Wapń [mg] 526,5 Fosfor [mg] 1 155,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 59,4 Woda [g] 818,7 Popiół [g] 14,3
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, SEZAM</b> ) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasta rybna na bazie twarogu 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) wędlina drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 1 951,5 Energia [kJ] 8 155,2 Białko ogółem [g] 81,6 białko zwierzęce [g] 54,3 białko roślinne [g] 27,3 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 278,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 1 969,7 Potas [mg] 2 715,8 Wapń [mg] 591,3 Fosfor [mg] 1 278 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 60,4 Woda [g] 824,8 Popiół [g] 14,1



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-24 środa	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasztet pieczony 40g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) sałatka jarzynowa 70g ogórek kiszony 80g sałata 20g	Baton musli 80g	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryż z warzywami i z cieciorą 450g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Jabłko 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) pasta rybna na bazie twarogu 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 710,5 Energia [kJ] 11 345,6 Białko ogółem [g] 94,6 białko zwierzęce [g] 38,7 białko roślinne [g] 55,7 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 399 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 3 606,2 Potas [mg] 3 631,1 Wapń [mg] 983,8 Fosfor [mg] 1 983,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 suma cukrów prostych [g] 60,4 Woda [g] 908,4 Popiół [g] 23,3
	Megrez Tychy D. Wysockiakowa łatwostawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bulka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina drobiowa 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałatka jarzynowa 100g sałata 20g Pomidor 80g	Baton musli 80g	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Banan 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasta rybna na bazie twarogu 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) wędlina drobiowa 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 652,4 Energia [kJ] 11 088,6 Białko ogółem [g] 91,4 białko zwierzęce [g] 47,7 białko roślinne [g] 43,7 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 397,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 220,3 Potas [mg] 4 172,8 Wapń [mg] 623,7 Fosfor [mg] 1 668,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 83,8 Woda [g] 1 029 Popiół [g] 18,6

## Jadłospis za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-24 środa	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет drobiowy 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) sałatka jarzynowa 70g ogórek kiszony 80g sałata 20g	Baton musli 80g	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Banan 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) pasta rybna na bazie twarogu 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 904,4 Energia [kJ] 12 160,4 Białko ogółem [g] 92,6 białko zwierzęce [g] 45,7 białko roślinne [g] 46,8 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 417,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,6 Sód [mg] 3 019,4 Potas [mg] 3 905,5 Wapń [mg] 1 054,2 Fosfor [mg] 1 920,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 83,9 Woda [g] 963,5 Popiół [g] 21,6
2024-07-25 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twarożek z bazylią 50g ( <b>MLEKO</b> ) szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Fasolka szparagowa 200g ( <b>STRĄCZKI</b> ) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Hummus 40g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 789,3 Energia [kJ] 7 670,9 Białko ogółem [g] 102,2 białko zwierzęce [g] 67,9 białko roślinne [g] 34,3 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 261,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 3 345 Potas [mg] 4 115 Wapń [mg] 522,8 Fosfor [mg] 1 497,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 55,3 Woda [g] 1 170,6 Popiół [g] 20,9

## Jadłospis za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-25 czwartek	Megrez Tychy D. Ławostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka wiśniowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twarożek biały z bazylią 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g Marchewka gotowana 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) serek do chleba 30g filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 498,3 Energia [kJ] 6 458,3 Białko ogółem [g] 78,1 białko zwierzęce [g] 53,1 białko roślinne [g] 25,1 Tłuszcz [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 218,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 2 498,1 Potas [mg] 3 885,5 Wapń [mg] 347 Fosfor [mg] 1 141,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 62,2 Woda [g] 1 070,9 Popiół [g] 16,3
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka wiśniowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twarożek z bazylią 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba 30g filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 894,1 Energia [kJ] 8 115,6 Białko ogółem [g] 99,7 białko zwierzęce [g] 69,3 białko roślinne [g] 30,4 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 263,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 917,9 Potas [mg] 4 203,5 Wapń [mg] 496,4 Fosfor [mg] 1 499,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 61,8 Woda [g] 1 166,4 Popiół [g] 18,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-25 czwartek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twarożek z bazylią 40g ( <b>MLEKO</b> ) szynka wieśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Fasolka szparagowa 200g ( <b>STRĄCZKI</b> ) ziemniaki 150g	Budyń śmietankowy b/c 200g ( <b>MLEKO</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Hummus 40g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 188,6 Energia [kJ] 9 348,4 Białko ogółem [g] 126 białko zwierzęce [g] 84,9 białko roślinne [g] 41,2 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 330,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 3 934,9 Potas [mg] 4 687,9 Wapń [mg] 819,7 Fosfor [mg] 2 054,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 88,4 Woda [g] 1 387,3 Popiół [g] 25,5
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka wieśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twarożek biały z bazylią 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata 20g Pomidor 80g	serek homogenizowany 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g	Budyń śmietankowy b/c 200g ( <b>MLEKO</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba 50g filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 213,5 Energia [kJ] 9 454,7 Białko ogółem [g] 119 białko zwierzęce [g] 89,3 białko roślinne [g] 29,8 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 294,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 3 157,7 Potas [mg] 4 343,6 Wapń [mg] 710,9 Fosfor [mg] 1 773,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 92,6 Woda [g] 1 331,1 Popiół [g] 20,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-25 czwartek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka wieśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twarożek biały z bazylią 40g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g	serek homogenizowany 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Fasolka szparagowa 200g ( <b>STRĄCZKI</b> ) ziemniaki 150g	Budyń śmietankowy b/c 200g ( <b>MLEKO</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Hummus 40g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 104,5 Energia [kJ] 8 994,7 Białko ogółem [g] 121,3 białko zwierzęce [g] 84,2 białko roślinne [g] 37,3 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 313,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 3 741,9 Potas [mg] 4 385,5 Wapń [mg] 774 Fosfor [mg] 1 917,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 87,7 Woda [g] 1 332 Popiół [g] 23,5
2024-07-26 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba smażona - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) surówka z kapusty kiszzonej 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Paprykarz 100g wędlina - szynka beskidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 102,2 Energia [kJ] 8 688,8 Białko ogółem [g] 107,6 białko zwierzęce [g] 77,6 białko roślinne [g] 30,1 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 263,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 4 120,5 Potas [mg] 3 919,6 Wapń [mg] 781,4 Fosfor [mg] 1 807,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 57,7 Woda [g] 1 289 Popiół [g] 23,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-26 piątek	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ) kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba gotowana - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i jabłka 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) twaróg z koperkiem 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	sok owocowy 300 ml wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 958,1 Energia [kJ] 8 175,2 Białko ogółem [g] 115,1 białko zwierzęce [g] 92,1 białko roślinne [g] 23 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 230,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 164,5 Potas [mg] 3 861,6 Wapń [mg] 831,3 Fosfor [mg] 1 769 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 62,2 Woda [g] 1 315,9 Popiół [g] 16,2
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba gotowana - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i jabłka 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) twaróg z koperkiem 40g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) pomidor 80g sałata 20g	sok owocowy 300 ml wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 088 Energia [kJ] 8 726,8 Białko ogółem [g] 108,8 białko zwierzęce [g] 81,5 białko roślinne [g] 27,3 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 283 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 1 886 Potas [mg] 3 902,4 Wapń [mg] 839,4 Fosfor [mg] 1 780,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 74,3 Woda [g] 1 339,7 Popiół [g] 16,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-26 piątek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawialnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Arbuz 150g	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba gotowana - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z kapusty kiszanej 200g ziemniaki 150g	Kefir 150 ml ( <b>MLEKO</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Paprykarz 100g wędlina wieprzowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml wafle ryżowe 30g	<b>Energia [kcal]</b> 2 153,8 <b>Energia [kJ]</b> 8 919,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 82 <b>białko roślinne [g]</b> 36,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,2 <b>Sód [mg]</b> 3 947,3 <b>Potas [mg]</b> 4 507,3 <b>Wapń [mg]</b> 891,5 <b>Fosfor [mg]</b> 2 130,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,1 <b>Woda [g]</b> 1 433,8 <b>Popiół [g]</b> 25,4
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata 20g pomidor 80g	Arbuz 150g	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ryba gotowana - dorsz 150g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i jabłka 200g ziemniaki 150g	Kefir 150 ml ( <b>MLEKO</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Paprykarz 100g szynka drobiowa 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	sok owocowy 300 ml wafle ryżowe 30g	<b>Energia [kcal]</b> 2 502,5 <b>Energia [kJ]</b> 10 306,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 139,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 109,8 <b>białko roślinne [g]</b> 29,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,3 <b>Sód [mg]</b> 3 996,2 <b>Potas [mg]</b> 4 673,8 <b>Wapń [mg]</b> 940,2 <b>Fosfor [mg]</b> 2 404 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,5 <b>Woda [g]</b> 1 594,5 <b>Popiół [g]</b> 23,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-26 piątek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Arbuz 150g	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba gotowana - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i jabłka 200g ziemniaki 150g	Kefir 150 ml ( <b>MLEKO</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Paprykarz 100g wędlina - szynka beszkińska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	sok owocowy 300 ml wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 299,7 Energia [kJ] 9 529,3 Białko ogółem [g] 121,6 białko zwierzęce [g] 88,6 białko roślinne [g] 33,1 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 300,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 3 879,2 Potas [mg] 4 541,1 Wapń [mg] 878,7 Fosfor [mg] 2 159,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 64 Woda [g] 1 436,6 Popiół [g] 23
2024-07-27 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) szynka krucha z pieca 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Banan 200g		kompot owocowy 250ml zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z gulaszem mięsno-warzywnym 300g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasztet pieczony 40g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Fit rolls 30 g	Energia [kcal] 3 288,5 Energia [kJ] 13 763 Białko ogółem [g] 127,8 białko zwierzęce [g] 81,9 białko roślinne [g] 45,9 Tłuszcz [g] 124,1 Węglowodany ogółem [g] 439,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 2 710,2 Potas [mg] 3 858,1 Wapń [mg] 995,2 Fosfor [mg] 1 848,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 140,2 Woda [g] 890,3 Popiół [g] 21,1



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-27 sobota	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) szynka krucha z pieca 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Banan 200g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) Makaron z gulaszem mięsno-warzywnym 300g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) serek do chleba 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 858,8 Energia [kJ] 11 952,9 Białko ogółem [g] 114,7 białko zwierzęce [g] 78 białko roślinne [g] 36,7 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 386,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 1 935,9 Potas [mg] 3 987,1 Wapń [mg] 582 Fosfor [mg] 1 515,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 141,1 Woda [g] 897,3 Popiół [g] 18,2
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) szynka krucha z pieca 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Banan 200g	kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) Makaron z gulaszem mięsno-warzywnym 300g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba 30g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 670,3 Energia [kJ] 11 168,5 Białko ogółem [g] 116 białko zwierzęce [g] 77,4 białko roślinne [g] 38,7 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 384,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2 352,4 Potas [mg] 4 068,6 Wapń [mg] 559,3 Fosfor [mg] 1 591,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 115,9 Woda [g] 937,3 Popiół [g] 18,4	
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) szynka krucha z pieca 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Gruszka 200g	Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) kompot owocowy 250ml zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z gulaszem mięsno-warzywnym 300g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) paszтет pieczony 40g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Fit rolls 30 g	Energia [kcal] 3 428,9 Energia [kJ] 14 477,9 Białko ogółem [g] 143,2 białko zwierzęce [g] 94,4 białko roślinne [g] 48,8 Tłuszcz [g] 134 Węglowodany ogółem [g] 439,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,5 Sód [mg] 3 157,4 Potas [mg] 3 411,2 Wapń [mg] 1 065,5 Fosfor [mg] 2 207,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 140,4 Woda [g] 1 017,9 Popiół [g] 22,3	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-27 sobota	Megrez Tychy D. Wysockobalkowa latwostrawna	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) szynka krucha z pieca 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Banan 200g	Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> )	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) Makaron z gulaszem mięsno-warzyw nym 300g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba 50g wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) Pomidor 80g sałata 20g	Fit rolls 30 g	Energia [kcal] 3 504,8 Energia [kJ] 14 794,9 Białko ogółem [g] 133 białko zwierzęce [g] 89,9 białko roślinne [g] 43,1 Tłuszcz [g] 140 Węglowodany ogółem [g] 448,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,7 Sód [mg] 2 747,8 Potas [mg] 4 396,1 Wapń [mg] 681,4 Fosfor [mg] 1 879,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 168,7 Woda [g] 1 087,6 Popiół [g] 20,7
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) szynka krucha z pieca 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Banan 200g	Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> )	kompot owocowy 250ml zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z gulaszem mięsno-warzyw nym 300g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) paszтет pieczony 40g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Fit rolls 30 g	Energia [kcal] 3 577,4 Energia [kJ] 15 101,2 Białko ogółem [g] 144,7 białko zwierzęce [g] 94,4 białko roślinne [g] 50,3 Tłuszcz [g] 134,5 Węglowodany ogółem [g] 473,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Sód [mg] 3 156,1 Potas [mg] 4 241,7 Wapń [mg] 1 057,7 Fosfor [mg] 2 231,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 166,8 Woda [g] 1 049,8 Popiół [g] 23,9
2024-07-28 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 260 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z kapusty białej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba naturalny 30g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) ogonówka wiejska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Koktajl z aronii b/c 180ml ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 193,2 Energia [kJ] 9 101,9 Białko ogółem [g] 133,7 białko zwierzęce [g] 110,2 białko roślinne [g] 23,6 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 223,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 3 220,8 Potas [mg] 3 648 Wapń [mg] 812,1 Fosfor [mg] 1 900,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 66,5 Woda [g] 1 263,5 Popiół [g] 21,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-28 niedziela	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g Ketchup 10 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> ) ser mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> )		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko gotowane 260 g Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) serek do chleba naturalny 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) ogonów ka wiejska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Koktajl z aronii b/c 180ml ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 186,2 Energia [kJ] 9 147,4 Białko ogółem [g] 150,6 białko zwierzęce [g] 134 białko roślinne [g] 16,7 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 182,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5 Sód [mg] 2 611,2 Potas [mg] 4 099,2 Wapń [mg] 1 049,9 Fosfor [mg] 2 073,9 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 71,8 Woda [g] 1 346,1 Popiół [g] 20,1
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko gotowane 260 g ziemniaki 150g Marchewka gotowana 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) ogonów ka wiejska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Koktajl z aronii b/c 180ml ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 117,2 Energia [kJ] 8 858,5 Białko ogółem [g] 128,8 białko zwierzęce [g] 107,2 białko roślinne [g] 21,6 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 201,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3 Sód [mg] 2 724,6 Potas [mg] 4 100,8 Wapń [mg] 975 Fosfor [mg] 1 901,6 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 47,7 Woda [g] 1 250,5 Popiół [g] 19,9
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20 g Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	wafle ryżowe 30 g	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko gotowane 260 g surówka z kapusty białej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g	Jabłko 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) serek do chleba naturalny 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) ogonów ka wiejska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 859,6 Energia [kJ] 12 095,9 Białko ogółem [g] 162,9 białko zwierzęce [g] 132,3 białko roślinne [g] 30,6 Tłuszcz [g] 123,8 Węglowodany ogółem [g] 300,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5 Sód [mg] 3 155,4 Potas [mg] 4 435,1 Wapń [mg] 753,5 Fosfor [mg] 2 343,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 107,2 Woda [g] 1 463,7 Popiół [g] 24

## Jadłospis za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-28 niedziela	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 100g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Jajko klasy L 50g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g Ketchup 10g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN</b> )	wafle ryżowe 30g	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko gotowane 260g Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba naturalny 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) ogonów ka wiejska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	Koktajl z aronii b/c 180ml ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 3 035,3</b> <b>Energia [kJ] 12 639,5</b> <b>Białko ogółem [g] 189,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 166,2</b> <b>białko roślinne [g] 23,8</b> <b>Tłuszcz [g] 145,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 266,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,1</b> <b>Sód [mg] 2 358,8</b> <b>Potas [mg] 5 108,5</b> <b>Wapń [mg] 1 007,4</b> <b>Fosfor [mg] 2 645,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 95,2</b> <b>Woda [g] 1 602,2</b> <b>Popiół [g] 21,8</b>
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ketchup 10g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN</b> ) Jajko klasy L 50g ( <b>JAJA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko gotowane 260g Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g	Jabłko 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) serek do chleba naturalny 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) ogonów ka wiejska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Koktajl z aronii b/c 180ml ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 786</b> <b>Energia [kJ] 11 585,6</b> <b>Białko ogółem [g] 163,1</b> <b>białko zwierzęce [g] 134,3</b> <b>białko roślinne [g] 28,8</b> <b>Tłuszcz [g] 118,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 301,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,3</b> <b>Sód [mg] 3 081,9</b> <b>Potas [mg] 4 694,2</b> <b>Wapń [mg] 838,3</b> <b>Fosfor [mg] 2 403,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35</b> <b>suma cukrów prostych [g] 94,6</b> <b>Woda [g] 1 564,9</b> <b>Popiół [g] 22,5</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-29 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sztuka mięsa drobiowego 120 g w sosie 100ml Kapusza czerwona gotowana 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Serek do chleba 40g szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	serek wiejski 200 g	Energia [kcal] 1 953,5 Energia [kJ] 8 158,2 Białko ogółem [g] 118,6 białko zwierzęce [g] 90,4 białko roślinne [g] 28,2 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 220,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 3 372,2 Potas [mg] 3 696,1 Wapń [mg] 898,4 Fosfor [mg] 1 717,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 31,1 Woda [g] 1 068,3 Popiół [g] 19,6
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) tw aróg 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sztuka mięsa drobiowego 120 g w sosie 100ml Brokuł 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Serek do chleba 40g szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	serek wiejski 200 g	Energia [kcal] 1 928 Energia [kJ] 8 060,2 Białko ogółem [g] 116,6 białko zwierzęce [g] 85,8 białko roślinne [g] 30,8 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 230,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 906 Potas [mg] 3 611,6 Wapń [mg] 487,1 Fosfor [mg] 1 529,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 40 Woda [g] 1 050,1 Popiół [g] 17
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) tw aróg 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sztuka mięsa drobiowego 120 g w sosie 100ml ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuł 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Serek do chleba 40g szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	serek wiejski 150g	Energia [kcal] 2 088,7 Energia [kJ] 8 733,3 Białko ogółem [g] 112,7 białko zwierzęce [g] 84,5 białko roślinne [g] 28,2 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 215,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,8 Sód [mg] 3 237,2 Potas [mg] 3 649,3 Wapń [mg] 528,3 Fosfor [mg] 1 546,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 35,5 Woda [g] 1 020,5 Popiół [g] 18

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-29, poniedziałek Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g	Nektarynka 100g	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sztuka mięsa drobiowego 120 g w sosie 100ml Kapusza czerwona gotowana 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g	sok warzywny 300 ml	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Serek do chleba 40g szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	serek wiejski 200 g	Energia [kcal] 2 163,9 Energia [kJ] 9 042,2 Białko ogółem [g] 127,8 białko zwierzęce [g] 91,1 białko roślinne [g] 36,7 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 271 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 4 061,3 Potas [mg] 4 462 Wapń [mg] 972 Fosfor [mg] 2 051,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 45 Woda [g] 1 288,2 Popiół [g] 24,1
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa i twardostawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) tw aróg 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata 20g Pomidor 80g	Nektarynka 100g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sztuka mięsa drobiowego 120 g w sosie 100ml Brokuł 200g ziemniaki 150g	sok warzywny 300 ml	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Serek do chleba 40g szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	serek wiejski 200 g	Energia [kcal] 1 952,2 Energia [kJ] 8 163,4 Białko ogółem [g] 116,8 białko zwierzęce [g] 85,8 białko roślinne [g] 31 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 239,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 2 662,2 Potas [mg] 4 339,9 Wapń [mg] 515,2 Fosfor [mg] 1 658,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 45,9 Woda [g] 1 231,7 Popiół [g] 18,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-29 poniedziałek	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka konserwowa premium 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) tw aróg 50g ( <b>MLEKO</b> ) rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g	Nektarynka 100g	kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sztuka mięsa drobiowego 120g w sosie 100ml Brokuł 200g ziemniaki 150g	sok warzywny 300 ml	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Serek do chleba 40g szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	serek wiejski 200 g	Energia [kcal] 1 986 Energia [kJ] 8 301,8 Białko ogółem [g] 119,7 białko zwierzęce [g] 85,8 białko roślinne [g] 33,9 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 253,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 3 370,9 Potas [mg] 4 337 Wapń [mg] 541,7 Fosfor [mg] 1 819,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 45,5 Woda [g] 1 246,9 Popiół [g] 20,2
2024-07-30 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 25g tw aróg 40g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kluski z mięsem z masłem 450g ( <b>SELER</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasta rybna na bazie twarogu białego 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) szynka beszkidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 442,3 Energia [kJ] 10 429,5 Białko ogółem [g] 87,5 białko zwierzęce [g] 53,4 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 335,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 1 930,2 Potas [mg] 4 276,3 Wapń [mg] 733,4 Fosfor [mg] 1 422,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 92,4 Woda [g] 1 232,6 Popiół [g] 19,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-30 wtorek	Miegrz Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml <b>(MLEKO)</b> Baton pszenny 50g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Bułka maślana 70g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Dżem 25g tw aróg 60g <b>(MLEKO)</b> Jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Kluski z mięsem z maselkiem 450g <b>(SELER)</b> Surówka z kapusty pekińskiej 200g <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b>		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Baton pszenny 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> pasta rybna na bazie twarogu białego 40g <b>(MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA)</b> szynka beszkidzka 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>	Energia [kcal] 2 279,4 Energia [kJ] 9 745,9 Białko ogółem [g] 87,7 białko zwierzęce [g] 58,9 białko roślinne [g] 28,9 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 290,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 1 602,2 Potas [mg] 4 203,3 Wapń [mg] 732,8 Fosfor [mg] 1 344,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 91,9 Woda [g] 1 220,9 Popiół [g] 18
	Miegrz Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g <b>(MLEKO, GLUTEN)</b> Kakao b/c 250ml <b>(MLEKO)</b> Pieczywo pszenne krojone 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Bułka kajzerka pszenna 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Dżem 25g tw aróg 60g <b>(MLEKO)</b> Jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Kluski z mięsem z maselkiem 450g <b>(SELER)</b> Surówka z kapusty pekińskiej 200g <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b>		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> pieczywo mieszane krojone 100g <b>(GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> pasta rybna na bazie twarogu 40g <b>(MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA)</b> szynka beszkidzka 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>	Energia [kcal] 2 319,1 Energia [kJ] 9 913,1 Białko ogółem [g] 87,9 białko zwierzęce [g] 56,5 białko roślinne [g] 31,4 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 312,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 1 725,9 Potas [mg] 4 380,9 Wapń [mg] 772,4 Fosfor [mg] 1 481,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 83,3 Woda [g] 1 226,9 Popiół [g] 18,4



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-30 wtorek	Magrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina wieprzowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) tw aróg 40g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 200g	Budyń śmietankowy b/c 200g ( <b>MLEKO</b> )	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Jajka sadzone 2 szt. ( <b>JAJA</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g Kefir 200g ( <b>MLEKO</b> )	Brzoskwinia 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) pasta rybna na bazie twarogu 40g ( <b>GLUTEN, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) szynka beszkidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 452,6 Energia [kJ] 10 314 Białko ogółem [g] 127,3 białko zwierzęce [g] 93,7 białko roślinne [g] 33,6 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 325,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 3 024,1 Potas [mg] 4 695,3 Wapń [mg] 1 164,6 Fosfor [mg] 2 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 103,7 Woda [g] 1 813,1 Popiół [g] 25,1
	Magrez Tychy D. Wysokobiałkowa i a twostrawna	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bulka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 25g tw aróg 100g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 200g	Budyń śmietankowy b/c 200g ( <b>MLEKO</b> )	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kluski z mięsem z masłem 450g ( <b>SELER</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Brzoskwinia 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasta rybna na bazie twarogu białego 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) szynka beszkidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 575,4 Energia [kJ] 10 990,7 Białko ogółem [g] 103,7 białko zwierzęce [g] 70,7 białko roślinne [g] 33 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 352,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 1 884,6 Potas [mg] 4 925,9 Wapń [mg] 970,4 Fosfor [mg] 1 740,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 107,1 Woda [g] 1 512,8 Popiół [g] 20,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-30 wtorek	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) tw aróg 60g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Jabłko 200g	Budyń śmietankowy b/c 200g ( <b>MLEKO</b> )	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kluski z mięsem z maselkiem 450g ( <b>SELER</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g	Brzoskwinia 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) pasta rybna na bazie twarogu białego 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘZAKI, GORCZYCA</b> ) szynka beszkidzka 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 864,5 Energia [kJ] 12 202,8 Białko ogółem [g] 106,1 białko zwierzęce [g] 64 białko roślinne [g] 42,1 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 421,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 2 331,3 Potas [mg] 5 618,2 Wapń [mg] 975,5 Fosfor [mg] 1 913 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 116,6 Woda [g] 1 635,9 Popiół [g] 24,2
2024-07-31 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zrazy wieprzowe duszone 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 200g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasta jajeczna 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) wędlina- szynka drobiowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 351 Energia [kJ] 9 672,5 Białko ogółem [g] 118,6 białko zwierzęce [g] 91,2 białko roślinne [g] 27,3 Tłuszcz [g] 116,2 Węglowodany ogółem [g] 238,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 3 853,2 Potas [mg] 3 364,6 Wapń [mg] 800 Fosfor [mg] 1 795,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 43,2 Woda [g] 1 015,1 Popiół [g] 18,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-31 środa	Megrez Tychy D. Łatwostawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta twarogowa z pomidorami i bazylią 50g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Buraki 200g zrazy wieprzowe duszone 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) serek do chleba naturalny 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 1 999,6 Energia [kJ] 8 346,7 Białko ogółem [g] 116,6 białko zwierzęce [g] 92,5 białko roślinne [g] 24 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 235,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 202,6 Potas [mg] 3 513,5 Wapń [mg] 592,1 Fosfor [mg] 1 490,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 83,3 Woda [g] 993,4 Popiół [g] 15,7
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta twarogowa z pomidorami i bazylią 50g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g		kompot 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zrazy wieprzowe duszone 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba naturalny 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina- szynka drobiowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 322,4 Energia [kJ] 9 704,9 Białko ogółem [g] 126,7 białko zwierzęce [g] 97,6 białko roślinne [g] 29 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 279,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 882,5 Potas [mg] 3 824,9 Wapń [mg] 654,2 Fosfor [mg] 1 694,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 82,9 Woda [g] 1 013,7 Popiół [g] 17

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-31, środa	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo razowe 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Kefir 150 ml ( <b>MLEKO</b> )	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zrazy wieprzowe duszone 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 200g ziemniaki 150g	Jabłko 200g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) pasta jajeczna 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) wędlina- szynka drobiowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 622,1 Energia [kJ] 10 808,5 Białko ogółem [g] 130,3 białko zwierzęce [g] 95,3 białko roślinne [g] 34,8 Tłuszcz [g] 120,4 Węglowodany ogółem [g] 297,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,6 Sód [mg] 4 390,3 Potas [mg] 4 046,4 Wapń [mg] 967,6 Fosfor [mg] 2 174,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 56 Woda [g] 1 316,5 Popiół [g] 23
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Kefir 150 ml ( <b>MLEKO</b> )	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zrazy wieprzowe duszone 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 200g	Banan 200g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasta jajeczna 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) wędlina- szynka drobiowa 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 839,1 Energia [kJ] 11 722,3 Białko ogółem [g] 122,3 białko zwierzęce [g] 88,2 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 122,6 Węglowodany ogółem [g] 349,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7 Sód [mg] 3 653,6 Potas [mg] 5 487,4 Wapń [mg] 1 024,5 Fosfor [mg] 1 932,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 92,5 Woda [g] 1 393 Popiół [g] 23,1
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	jabłko 200g	kompot 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zrazy wieprzowe duszone 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 200g	Banan 200g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) pasta jajeczna 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) wędlina- szynka drobiowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 3 020,7 Energia [kJ] 12 481,3 Białko ogółem [g] 133,3 białko zwierzęce [g] 91,2 białko roślinne [g] 41,9 Tłuszcz [g] 120,6 Węglowodany ogółem [g] 401,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 4 341,3 Potas [mg] 5 944,7 Wapń [mg] 878,3 Fosfor [mg] 2 195,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 98,9 Woda [g] 1 551,1 Popiół [g] 26,8

### **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,  
SO<sub>2</sub> - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
RYBY - Ryby,  
SKORUPIAKI - Skorupiaki,  
MIĘCZAKI - Mięczaki,  
SOJA - Soja,  
STRĄCZKI - Rośliny strączkowe,  
GORCZYCA - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZAM - Ziarno sezamu,  
ŁUBIN - Łubin i produkty pochodne,  
ŻYTO - Żyto,  
KAM - Kamut,  
PSZENICA - PSZENICA,  
JĘCZMIENŃ - JĘCZMIENŃ,  
LAKTOZA - LAKTOZA,  
PISTACJE - PISTACJE,  
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,  
SERWATKA - SERWATKA,  
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,