

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-22 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz mięsno-warzywny z łopatki wieprzowej 220g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 150g		herbata b/c250ml 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/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 758,4 Energia [kJ] 7 345,6 Białko ogółem [g] 101,2 białko zwierzęce [g] 72,3 białko roślinne [g] 28,8 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 221,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 3 124,4 Potas [mg] 3 174,8 Wapń [mg] 818 Fosfor [mg] 1 573,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 26,9 Woda [g] 906,9 Popiół [g] 19,4
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g twarożek z bazylią 50g ( <b>MLEKO</b> )		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz mięsno-warzywny z łopatki wieprzowej 220g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 150g Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Serek do chleba 40g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 934,8 Energia [kJ] 8 084,3 Białko ogółem [g] 107,3 białko zwierzęce [g] 77,3 białko roślinne [g] 29,9 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 238,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 274,1 Potas [mg] 3 084,2 Wapń [mg] 458,5 Fosfor [mg] 1 449,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 37,8 Woda [g] 950,6 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 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twarożek z bazylią 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz mięsno-warzywny z łopatki wieprzowej 220g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 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/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 807,6 Energia [kJ] 7 552,8 Białko ogółem [g] 102,1 białko zwierzęce [g] 74,7 białko roślinne [g] 27,3 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 222,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 129,5 Potas [mg] 3 176,2 Wapń [mg] 497,3 Fosfor [mg] 1 506,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 33 Woda [g] 938,9 Popiół [g] 16,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-22 czwartek	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> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) twarożek z bazylią 40g ( <b>MLEKO</b> ) szynka wieśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 80g salata 20g	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz mięsno-warzywny z łopatki wieprzowej 220g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 150g	Brzoskwinia 150g	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</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/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 043,2 Energia [kJ] 8 542,5 Białko ogółem [g] 122,4 białko zwierzęce [g] 85,2 białko roślinne [g] 37,2 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 289,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 3 237 Potas [mg] 3 883,7 Wapń [mg] 616,6 Fosfor [mg] 1 956 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 56,6 Woda [g] 1 153,5 Popiół [g] 22,4
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bulka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) szynka wieśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twarożek biały z bazylią 50g ( <b>MLEKO</b> ) salata 20g Pomidor 80g	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz mięsno-warzywny z łopatki wieprzowej 220g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 150g	Brzoskwinia 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</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/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 094,9 Energia [kJ] 8 757,6 Białko ogółem [g] 118,6 białko zwierzęce [g] 89,6 białko roślinne [g] 29 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 257,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 308,6 Potas [mg] 3 580,6 Wapń [mg] 543,4 Fosfor [mg] 1 705,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 58 Woda [g] 1 129,8 Popiół [g] 18,2
	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bulka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) szynka wieśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 80g salata 20g	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz mięsno-warzywny z łopatki wieprzowej 220g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 150g	Brzoskwinia 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</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/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 081,4 Energia [kJ] 8 701,6 Białko ogółem [g] 123,1 białko zwierzęce [g] 89,1 białko roślinne [g] 34,1 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 278,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 3 473,8 Potas [mg] 3 743,5 Wapń [mg] 929 Fosfor [mg] 1 986,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 54,5 Woda [g] 1 116,1 Popiół [g] 22,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-23 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> ) Bulka 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 z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba smażona - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) surówka z kapusty kiszanej 200g ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Salatka z serkiem wiejskim, szynką i pomidorem 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina - szynka beszkidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek kiszony 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 253,6 Energia [kJ] 9 317,6 Białko ogółem [g] 140,7 białko zwierzęce [g] 91 białko roślinne [g] 49,7 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 303,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 5 134,1 Potas [mg] 5 505,1 Wapń [mg] 992,9 Fosfor [mg] 2 255,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 43,1 Woda [g] 1 480,4 Popiół [g] 27,8
	Megrez Tychy D. Latwostrawna	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> ) Bulka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta z białek z koperkiem 60g ( <b>JAJA</b> ) kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba gotowana - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Salatka z serkiem wiejskim, szynką i pomidorem 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina - szynka beszkidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Jabłko pieczone 200g sałata 20g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 098,3 Energia [kJ] 8 649,2 Białko ogółem [g] 142,7 białko zwierzęce [g] 96,3 białko roślinne [g] 46,4 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 281 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 3 467,4 Potas [mg] 5 451,7 Wapń [mg] 978,3 Fosfor [mg] 2 196,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 45,4 Woda [g] 1 584,2 Popiół [g] 22,7

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-23 piątek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu		kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba gotowana - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bukiet jarzyn 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> ) Sałatka z serkiem wiejskim, szynką i pomidorem 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Jabłko pieczone 200g sałata 20g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 255,9 Energia [kJ] 9 315,9 Białko ogółem [g] 138 białko zwierzęce [g] 86,5 białko roślinne [g] 51,5 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 327,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 3 450,9 Potas [mg] 5 499,8 Wapń [mg] 998,7 Fosfor [mg] 2 228,1 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 46,8 Woda [g] 1 578,5 Popiół [g] 23
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Węglowodanów	Arbuz 150g	kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba gotowana - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z kapusty kiszzonej 200g ziemniaki 150g	Kefir 150 ml ( <b>MLEKO</b> )	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Sałatka z serkiem wiejskim, szynką i pomidorem 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina wieprzowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek kiszony 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 300,8 Energia [kJ] 9 529,6 Białko ogółem [g] 151,5 białko zwierzęce [g] 95,4 białko roślinne [g] 56,1 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 333,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 5 446,7 Potas [mg] 5 936,5 Wapń [mg] 1 108,5 Fosfor [mg] 2 580,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 51,5 Woda [g] 1 615,8 Popiół [g] 31

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-23 piątek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	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> ) Bulka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta z białek z koperkiem 60g ( <b>JAJA</b> ) kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata 20g pomidor 80g	Arbuz 150g	kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ryba gotowana-dorsz 150g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g	Kefir 150 ml ( <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> ) Sałatka z serkiem wiejskim, szynką i pomidorem 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) szynka drobiowa 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Jabłko pieczone 200g sałata 20g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 388,3 Energia [kJ] 9 866,8 Białko ogółem [g] 159,8 białko zwierzęce [g] 108,4 białko roślinne [g] 51,5 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 332 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 3 606,2 Potas [mg] 5 989,3 Wapń [mg] 1 111,7 Fosfor [mg] 2 612,8 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 50,9 Woda [g] 1 758,6 Popiół [g] 24,8
	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> ) Bulka 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 z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba gotowana - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z kapusty kiszzonej 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> ) Sałatka z serkiem wiejskim, szynką i pomidorem 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek kiszony 80g sałata 20g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 266,6 Energia [kJ] 9 385,7 Białko ogółem [g] 145,5 białko zwierzęce [g] 93,4 białko roślinne [g] 52,1 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 328,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 5 013,8 Potas [mg] 5 647,1 Wapń [mg] 1 100,7 Fosfor [mg] 2 456,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 51 Woda [g] 1 580,3 Popiół [g] 28,6
	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> ) Twaróg krajanka 50 g szynka krucha z pieca 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z sosem mięsno-jarzynowy m 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 843 Energia [kJ] 11 878,7 Białko ogółem [g] 118,1 białko zwierzęce [g] 79,5 białko roślinne [g] 38,6 Tłuszcz [g] 118,1 Węglowodany ogółem [g] 358,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 929,6 Potas [mg] 3 119,3 Wapń [mg] 887,2 Fosfor [mg] 1 699,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 98,7 Woda [g] 748,7 Popiół [g] 20,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-24 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>SMIETANKA</b> ) Twaróg krajanka 50 g szynka krucha z pieca 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z sosem mięsno-jarzynowy m 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) ser mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 621,7 Energia [kJ] 10 950,3 Białko ogółem [g] 110,2 białko zwierzęce [g] 77 białko roślinne [g] 33,3 Tłuszcz [g] 113,6 Węglowodany ogółem [g] 315,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 734,4 Potas [mg] 3 076 Wapń [mg] 720,3 Fosfor [mg] 1 513,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 100,7 Woda [g] 729,8 Popiół [g] 19,9
	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>SMIETANKA</b> ) Twaróg krajanka 50 g szynka krucha z pieca 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g		kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z sosem mięsno-jarzynowy m 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ser mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 387,1 Energia [kJ] 9 972,6 Białko ogółem [g] 106,8 białko zwierzęce [g] 71,5 białko roślinne [g] 35,3 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 309,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 3 139,2 Potas [mg] 3 127,9 Wapń [mg] 672,9 Fosfor [mg] 1 531 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 71,7 Woda [g] 751 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>SMIETANKA</b> ) Twaróg krajanka 50 g szynka krucha z pieca 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowy m 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Mus owocowy/owocowy o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 969 Energia [kJ] 12 406,4 Białko ogółem [g] 118,2 białko zwierzęce [g] 75,1 białko roślinne [g] 43,1 Tłuszcz [g] 116,5 Węglowodany ogółem [g] 403,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 3 558,7 Potas [mg] 3 539,3 Wapń [mg] 783,2 Fosfor [mg] 1 827,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 107,1 Woda [g] 942,6 Popiół [g] 23,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-24 sobota	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Twaróg krajanka 50 g szynka krucha z pieca 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z sosem mięsno-jarzynowy m 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g (-) Pomidor 80g sałata 20g	Fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 978,9 Energia [kJ] 12 454,8 Białko ogółem [g] 112,9 białko zwierzęce [g] 73,1 białko roślinne [g] 39,8 Tłuszcz [g] 124,6 Węglowodany ogółem [g] 386,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 3 561,1 Potas [mg] 3 504 Wapń [mg] 799,3 Fosfor [mg] 1 660,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 108,9 Woda [g] 930,5 Popiół [g] 21,5
	Megrez Tychy D. Małki 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>SMIETANKA</b> ) Twaróg krajanka 50 g szynka krucha z pieca 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z sosem mięsno-jarzynowy m 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Fit rolls 30 g	Energia [kcal] 3 010,2 Energia [kJ] 12 581,2 Białko ogółem [g] 122,5 białko zwierzęce [g] 79,4 białko roślinne [g] 43,1 Tłuszcz [g] 119,3 Węglowodany ogółem [g] 402,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 3 475,5 Potas [mg] 3 584,5 Wapń [mg] 890 Fosfor [mg] 1 891,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 106,8 Woda [g] 937 Popiół [g] 22,8
2024-08-25 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>SMIETANKA</b> ) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (-, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Jajko gotowane 1 szt. ( <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>SMIETANKA</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	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 285 Energia [kJ] 9 483,2 Białko ogółem [g] 130,9 białko zwierzęce [g] 106,3 białko roślinne [g] 24,7 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 232,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 3 163,8 Potas [mg] 3 432 Wapń [mg] 665,1 Fosfor [mg] 1 810,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 69,3 Woda [g] 1 100,8 Popiół [g] 20,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-25 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> ) Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</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> ) ogonówka wiejska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 266,5 Energia [kJ] 9 406,1 Białko ogółem [g] 148,4 białko zwierzęce [g] 130,7 białko roślinne [g] 17,8 Tłuszcz [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 191,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 1 925,2 Potas [mg] 3 972,8 Wapń [mg] 599,9 Fosfor [mg] 1 935,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 73,9 Woda [g] 1 217 Popiół [g] 16,6
	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> ) Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</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 naturalny 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) ogonówka wiejska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 197,5 Energia [kJ] 9 117,2 Białko ogółem [g] 126,6 białko zwierzęce [g] 103,9 białko roślinne [g] 22,7 Tłuszcz [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 210,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 2 038,6 Potas [mg] 3 974,4 Wapń [mg] 525 Fosfor [mg] 1 763,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 49,8 Woda [g] 1 121,5 Popiół [g] 16,5
	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 gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20 g Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Brzoskwinia 150g	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	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	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> ) ogonówka wiejska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Fit rolls gryczane 30 g	Energia [kcal] 2 562,1 Energia [kJ] 10 649,9 Białko ogółem [g] 163 białko zwierzęce [g] 134,6 białko roślinne [g] 28,4 Tłuszcz [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 256,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,1 Sód [mg] 3 163,4 Potas [mg] 4 501,6 Wapń [mg] 883 Fosfor [mg] 2 413,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 72,5 Woda [g] 1 436,5 Popiół [g] 24,2



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-25 niedziela	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	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 100g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g Ketchup 10 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> )	Brzoskwinia 150g	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko gotowane 260 g 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 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) ogonówka wiejska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 936,6 Energia [kJ] 12 226,8 Białko ogółem [g] 184,4 białko zwierzęce [g] 160,3 białko roślinne [g] 24,2 Tłuszcz [g] 139,3 Węglowodany ogółem [g] 262,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52 Sód [mg] 2 250,8 Potas [mg] 5 111 Wapń [mg] 830,9 Fosfor [mg] 2 529 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 88,7 Woda [g] 1 568 Popiół [g] 21,1
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g 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> ) Ketchup 10 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> ) Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20 g	Brzoskwinia 150g	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko gotowane 260 g Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	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> ) ogonówka wiejska 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 655,3 Energia [kJ] 11 039,9 Białko ogółem [g] 161,1 białko zwierzęce [g] 132,7 białko roślinne [g] 28,4 Tłuszcz [g] 113,2 Węglowodany ogółem [g] 280,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,3 Sód [mg] 3 032,9 Potas [mg] 4 628,7 Wapń [mg] 823,8 Fosfor [mg] 2 391,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 87,5 Woda [g] 1 443,6 Popiół [g] 22,2
	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> ) Pasta mięsna z warzywami 60g rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa z koperkiem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Indyk duszony w sosie 220 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kapusta 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> ) Sałatka z burakami i mozzarellą 80g ( <b>MLEKO</b> ) szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 1 612,4 Energia [kJ] 6 724,2 Białko ogółem [g] 97,5 białko zwierzęce [g] 68,4 białko roślinne [g] 29,1 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 228,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 3 372,4 Potas [mg] 3 910,8 Wapń [mg] 513,6 Fosfor [mg] 1 374,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 32,9 Woda [g] 1 108,8 Popiół [g] 19,5

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bulka kajzerka pszenna 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) szynka konserwowa premium 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pasta mięsna z warzywami 60g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa z koperkiem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Indyk duszony w sosie 220 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Buraki 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Salatka z burakami i mozzarellą 80g ( <b>MLEKO</b> ) szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 1 782,9 Energia [kJ] 7 442,2 Białko ogółem [g] 98,2 białko zwierzęce [g] 68,4 białko roślinne [g] 29,8 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 250 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 3 802,5 Potas [mg] 3 774,3 Wapń [mg] 451,1 Fosfor [mg] 1 258,7 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 55,1 Woda [g] 1 071,5 Popiół [g] 19,6
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> ) Bulka kajzerka pszenna 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) szynka konserwowa premium 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pasta mięsna z warzywami 60g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa z koperkiem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Indyk duszony w sosie 220 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Buraki 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> ) Salatka z burakami i mozzarellą 80g ( <b>MLEKO</b> ) szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 1 693,6 Energia [kJ] 7 069,5 Białko ogółem [g] 94 białko zwierzęce [g] 66,7 białko roślinne [g] 27,3 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 234,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 3 697,5 Potas [mg] 3 873,1 Wapń [mg] 495,4 Fosfor [mg] 1 328,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 50,5 Woda [g] 1 064,7 Popiół [g] 19,7
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> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) szynka konserwowa premium 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pasta mięsna z warzywami 60g rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g	Gruszka 200g	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa z koperkiem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Indyk duszony w sosie 220 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kapusta czerwona gotowana 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g	serek wiejski 1 szt	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Salatka z burakami i mozzarellą 80g ( <b>MLEKO</b> ) szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 1 941,8 Energia [kJ] 8 108 Białko ogółem [g] 119,2 białko zwierzęce [g] 81,4 białko roślinne [g] 37,8 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 289,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 4 442,6 Potas [mg] 4 668,7 Wapń [mg] 673,3 Fosfor [mg] 1 844,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 45,3 Woda [g] 1 400,7 Popiół [g] 24,7

2024-08-26 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-26 poniedziałek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka konserwowa premium 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pasta mięsna z warzywami 60g salata 20g Pomidor 80g	Gruszka 200g	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa z koperkiem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Indyk duszony w sosie 220 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Buraki 200g ziemniaki 150g	serek wiejski 1 szt	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Salatka z burakami i mozzarellą 80g ( <b>MLEKO</b> ) szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g salata 20g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 1 926 Energia [kJ] 8 043,4 Białko ogółem [g] 109,3 białko zwierzęce [g] 80,7 białko roślinne [g] 28,6 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 271,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 4 150,1 Potas [mg] 4 212 Wapń [mg] 564,2 Fosfor [mg] 1 500,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 62,2 Woda [g] 1 321,2 Popiół [g] 21,4
	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>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) szynka konserwowa premium 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pasta mięsna z warzywami 60g rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) salata 20g	Gruszka 200g	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa z koperkiem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Indyk duszony w sosie 220 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuł 200g ziemniaki 150g	serek wiejski 1 szt	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Salatka z burakami i mozzarellą 80g ( <b>MLEKO</b> ) szynka drobiowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g salata 20g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 1 883,4 Energia [kJ] 7 868,7 Białko ogółem [g] 115 białko zwierzęce [g] 80,6 białko roślinne [g] 34,3 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 276,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 3 988,2 Potas [mg] 4 378,6 Wapń [mg] 600,5 Fosfor [mg] 1 744,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 46,1 Woda [g] 1 340,6 Popiół [g] 21,8
	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 25g twaróg 40g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 200g		kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kopytka 150g ( <b>JAJA</b> ) Surówka z białej kapusty 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z indyka 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 z warzywami 60g ( <b>RYBY</b> ) szynka beskidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g salata 20g	Ciasteczka zbożowe 25g	Energia [kcal] 2 268,1 Energia [kJ] 9 470,2 Białko ogółem [g] 101,6 białko zwierzęce [g] 69,3 białko roślinne [g] 32,3 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 339,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 3 568,7 Potas [mg] 4 723,6 Wapń [mg] 783 Fosfor [mg] 1 641,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 68,9 Woda [g] 1 461,2 Popiół [g] 22,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-27 wtorek	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml <b>(MLEKO)</b> Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bulka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 25g twaróg 60g ( <b>MLEKO</b> ) Banan 200g		kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuł 200g Kopytka 150g ( <b>JAJA</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pasta rybna z warzywami 60g ( <b>RYBY</b> ) szynka beszkidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Ciasteczka zbożowe 25g	Energia [kcal] 2 152,5 Energia [kJ] 8 991,7 Białko ogółem [g] 104,7 białko zwierzęce [g] 74,8 białko roślinne [g] 30 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 308,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 643,8 Potas [mg] 5 302 Wapń [mg] 737,6 Fosfor [mg] 1 617,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 81,8 Woda [g] 1 423,8 Popiół [g] 20,6
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bulka kajzerka pszenna 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 25g twaróg 60g ( <b>MLEKO</b> ) Banan 200g		kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuł 200g Kopytka 150g ( <b>JAJA</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 z warzywami 60g ( <b>RYBY</b> ) szynka beszkidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Ciasteczka zbożowe 25g	Energia [kcal] 2 192,2 Energia [kJ] 9 158,9 Białko ogółem [g] 104,9 białko zwierzęce [g] 72,4 białko roślinne [g] 32,5 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 330,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 767,5 Potas [mg] 5 479,6 Wapń [mg] 777,3 Fosfor [mg] 1 755,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 73,2 Woda [g] 1 429,8 Popiół [g] 21
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych 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> ) twaróg 40g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80g	Mus owocowy/owocowy o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Surówka z białej kapusty 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 150g	Kefir 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> ) Pasta rybna z warzywami 60g ( <b>RYBY</b> ) szynka beszkidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Fit rolls gryczane 30 g	Energia [kcal] 2 064,5 Energia [kJ] 8 623,8 Białko ogółem [g] 121,4 białko zwierzęce [g] 85,5 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 289,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 4 338 Potas [mg] 4 311,3 Wapń [mg] 919,7 Fosfor [mg] 2 094,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 53,5 Woda [g] 1 306 Popiół [g] 24,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-27 wtorek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Dżem 25g twaróg 100g (MLEKO) Banan 200g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z indyka 220g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuł 200g Kopytka 200g (JAJA)	Kefir 200g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta rybna z warzywami 60g (RYBY) szynka beskidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20g	Ciasteczka zbożowe 25g	Energia [kcal] 2 371,2 Energia [kJ] 9 902,3 Białko ogółem [g] 130,6 białko zwierzęce [g] 98,5 białko roślinne [g] 32,1 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 336,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 942,6 Potas [mg] 5 852,3 Wapń [mg] 880 Fosfor [mg] 2 073,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 80,4 Woda [g] 1 602,7 Popiół [g] 22,6
	Megrez Tychy D. Małki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) twaróg 60g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko 200g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kopytka 150g (JAJA) Surówka z białej kapusty 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 200g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta rybna z warzywami 60g (RYBY) szynka beskidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Ciasteczka zbożowe 25g	Energia [kcal] 2 433,9 Energia [kJ] 10 161,8 Białko ogółem [g] 114,3 białko zwierzęce [g] 78,2 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 365,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 3 924,8 Potas [mg] 5 046,1 Wapń [mg] 926,7 Fosfor [mg] 1 956,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 75,7 Woda [g] 1 586,8 Popiół [g] 24,5
	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) wędlina - szynka wieśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Surówka z ogórka kiszzonego 200g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina- szynka drobiowa 40 g (., SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 1 984,8 Energia [kJ] 8 207,4 Białko ogółem [g] 109,2 białko zwierzęce [g] 82,5 białko roślinne [g] 26,7 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 227,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 4 405,2 Potas [mg] 3 323,2 Wapń [mg] 700,6 Fosfor [mg] 1 668,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 32,2 Woda [g] 978,4 Popiół [g] 19,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-28 środa	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bulka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser capresi 50g wędlina - szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Buraki 200g sztuka mięsa wieprzowa w sosie 120g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta z białek z koperkiem 60g ( <b>JAJA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 1 929,7 Energia [kJ] 7 951,3 Białko ogółem [g] 108,5 białko zwierzęce [g] 79,8 białko roślinne [g] 28,7 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 237 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 3 258,9 Potas [mg] 3 564,6 Wapń [mg] 429,1 Fosfor [mg] 1 475,3 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 47,1 Woda [g] 1 032,9 Popiół [g] 18,3
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bulka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser capresi 50g wędlina - szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sztuka mięsa wieprzowa w sosie 120g Buraki 200g ziemniaki 150g		herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasta z białek z koperkiem 60g ( <b>JAJA</b> ) wędlina- szynka drobiowa 40 g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 1 982,2 Energia [kJ] 8 177 Białko ogółem [g] 110,6 białko zwierzęce [g] 84,7 białko roślinne [g] 25,8 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 224,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 3 563,6 Potas [mg] 3 765,1 Wapń [mg] 476,4 Fosfor [mg] 1 605,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 45,5 Woda [g] 1 022,1 Popiół [g] 18,3
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 200ml pieczywo razowe 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</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	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, 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>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina- szynka drobiowa 40 g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 130,6 Energia [kJ] 8 828,4 Białko ogółem [g] 106,7 białko zwierzęce [g] 74,2 białko roślinne [g] 32,6 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 272,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 4 672,5 Potas [mg] 3 659 Wapń [mg] 754,2 Fosfor [mg] 1 831,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 40,7 Woda [g] 1 146,7 Popiół [g] 22,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-28 środa	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bulka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser capresi 50g wędlina - szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g salata20g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sztuka mięsa wieprzowa w sosie 120g Buraki 200g ziemniaki 200g	Banan 200g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasta z białek z koperkiem 60g ( <b>JAJA</b> ) wędlina- szynka drobiowa 50 g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g salata20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 242,3 Energia [kJ] 9 274,1 Białko ogółem [g] 105,4 białko zwierzęce [g] 74,9 białko roślinne [g] 30,4 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 300,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 3 618,7 Potas [mg] 5 028,2 Wapń [mg] 455,3 Fosfor [mg] 1 598,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 70,2 Woda [g] 1 249,4 Popiół [g] 20,9
	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata 200ml pieczywo razowe 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</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 salata20g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet mielony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 200g	Banan 200g	herbata 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</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 salata20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 718,5 Energia [kJ] 11 205,6 Białko ogółem [g] 134,9 białko zwierzęce [g] 95,1 białko roślinne [g] 39,7 Tłuszcz [g] 109,6 Węglowodany ogółem [g] 350,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 4 680,9 Potas [mg] 5 485,9 Wapń [mg] 813,2 Fosfor [mg] 2 242,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 74 Woda [g] 1 364,4 Popiół [g] 26,6
	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bulka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Hummus 60g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 30 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g salata 20g		kompot owocowy 250ml zupa brokietowa z kaszą jaglana 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Kapusta kiszona gotowana 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g sos pomidorowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Serek naturalny z pomidorami suszonymi 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) ogórek kiszony 80g salata 20g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 784,4 Energia [kJ] 7 451,2 Białko ogółem [g] 71,4 białko zwierzęce [g] 40 białko roślinne [g] 31,3 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 244,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 4 202,9 Potas [mg] 3 186,2 Wapń [mg] 434,4 Fosfor [mg] 1 124,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 32,4 Woda [g] 916,6 Popiół [g] 20,8	

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bulka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Serek do chleba 40g wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g sos pomidorowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Serek naturalny z pomidorami suszonymi 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50g (.)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 101,3 Energia [kJ] 8 782,8 Białko ogółem [g] 85 białko zwierzęce [g] 48,3 białko roślinne [g] 36,5 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 265,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Sód [mg] 3 033,2 Potas [mg] 3 279,2 Wapń [mg] 409 Fosfor [mg] 1 176,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 37,5 Woda [g] 933,3 Popiół [g] 15,2
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> ) Bulka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Serek do chleba 40g wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g sos pomidorowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Serek naturalny z pomidorami suszonymi 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g wędlina - Filet zapiekany 50g (.)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 023,2 Energia [kJ] 8 455,1 Białko ogółem [g] 83,1 białko zwierzęce [g] 49 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 249,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9 Sód [mg] 3 012,8 Potas [mg] 3 421,8 Wapń [mg] 454,1 Fosfor [mg] 1 273,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 32,9 Woda [g] 935,5 Popiół [g] 15,6
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> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Hummus 60g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 30g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Kapusta kiszona gotowana 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g sos pomidorowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Brzoskwinia 150g	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Serek naturalny z pomidorami suszonymi 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 995,6 Energia [kJ] 8 338,2 Białko ogółem [g] 81,2 białko zwierzęce [g] 40,6 białko roślinne [g] 40,5 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 296,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 4 895,5 Potas [mg] 4 038 Wapń [mg] 512,5 Fosfor [mg] 1 466,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 42,7 Woda [g] 1 179,4 Popiół [g] 25,7

2024-08-29 czwartek



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-29 czwartek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) serek do chleba 50g salata 20g pomidor 80g	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa brokietowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g sos pomidorowy 100ml ( <b>MLEKO, 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> ) Serek naturalny z pomidorami suszonymi 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50g (-) Pomidor 80g salata 20g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 195,2 Energia [kJ] 9 176,4 Białko ogółem [g] 87,1 białko zwierzęce [g] 51,2 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 282,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,1 Sód [mg] 3 120,8 Potas [mg] 3 853,4 Wapń [mg] 447,1 Fosfor [mg] 1 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 47,6 Woda [g] 1 166,1 Popiół [g] 17,1
	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> ) Hummus 60g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g salata 20g	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa brokietowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Kapusta kiszona gotowana 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g sos pomidorowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</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> ) Serek naturalny z pomidorami suszonymi 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) ogórek kiszony 80g salata 20g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 959,4 Energia [kJ] 8 184,6 Białko ogółem [g] 74,7 białko zwierzęce [g] 38,1 białko roślinne [g] 36,5 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 293,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 4 436,4 Potas [mg] 3 726,9 Wapń [mg] 468,4 Fosfor [mg] 1 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 44 Woda [g] 1 143 Popiół [g] 23,1
2024-08-30 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) wędlina szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 80g salata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba smażona - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) surówka marchewkowo-ja błkowa 200g ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) wędlina szynka beszkidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pasta twarogowa z koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 80g salata 20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 1 961,2 Energia [kJ] 8 105,4 Białko ogółem [g] 112,3 białko zwierzęce [g] 83,6 białko roślinne [g] 28,7 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 248,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 669,1 Potas [mg] 4 155,7 Wapń [mg] 766 Fosfor [mg] 1 863,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 43,9 Woda [g] 1 342,3 Popiół [g] 18,3

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> Baton pszenny 50g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Bulka kajzerka pszenna 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(SMIETANKA)</b> Pasta twarogowa z koperkiem 60g <b>(MLEKO)</b> wędlina szynka wiśniowa 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> pomidor 80g salata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Ryba gotowana - dorsz 120g <b>(GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM)</b> surówka marchewkowo-ja blikowa 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(SMIETANKA)</b> Pasta twarogowa z koperkiem 60g <b>(MLEKO)</b> wędlina szynka beskidzka 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> pomidor 80g salata 20g Baton pszenny 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b>	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 1 818,7 Energia [kJ] 7 598,3 Białko ogółem [g] 112 białko zwierzęce [g] 81,5 białko roślinne [g] 30,4 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 251,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 2 320,4 Potas [mg] 4 127,4 Wapń [mg] 750,9 Fosfor [mg] 1 682,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 45,8 Woda [g] 1 313 Popiół [g] 17
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> Bulka kajzerka pszenna 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(SMIETANKA)</b> Pasta twarogowa z koperkiem 60g <b>(MLEKO)</b> wędlina szynka wiśniowa 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> pomidor 80g salata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Ryba gotowana - dorsz 120g <b>(GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM)</b> surówka marchewkowo-ja blikowa 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> Pasta twarogowa z koperkiem 60g <b>(MLEKO)</b> wędlina szynka beskidzka 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> pomidor 80g salata 20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 1 752,9 Energia [kJ] 7 321,4 Białko ogółem [g] 110,2 białko zwierzęce [g] 82,2 białko roślinne [g] 27,9 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 239 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 300 Potas [mg] 4 270,1 Wapń [mg] 796 Fosfor [mg] 1 779,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 44,2 Woda [g] 1 315,3 Popiół [g] 17,4
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych 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> bulka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(SMIETANKA)</b> Pasta twarogowa z koperkiem 60g <b>(MLEKO)</b> wędlina szynka wiśniowa 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Papryka świeża 80g salata 20g	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Ryba gotowana - dorsz 120g <b>(GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM)</b> surówka marchewkowo-ja blikowa 200g ziemniaki 150g	Koktajl owocowy b/c 180ml <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> wędlina szynka beskidzka 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Pasta twarogowa z koperkiem 60g <b>(MLEKO)</b> Ogórek zielony 80g salata 20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 045,7 Energia [kJ] 8 554,4 Białko ogółem [g] 123,4 białko zwierzęce [g] 87,3 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 306,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 2 871,8 Potas [mg] 4 926,6 Wapń [mg] 1 005,4 Fosfor [mg] 2 196,4 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 62,1 Woda [g] 1 687,6 Popiół [g] 22,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-30 piątek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) sałata 20g Pomidor 80g	Arbuz 150g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba gotowana - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka marchewkowo-ja błkowa 200g ziemniaki 150g	Koktajl owocowy b/c 180ml ( <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> ) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina szynka beszkidzka 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 1 729,7 Energia [kJ] 7 240,1 Białko ogółem [g] 95,7 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 27,5 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 250,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 714,4 Potas [mg] 4 171,4 Wapń [mg] 926,2 Fosfor [mg] 1 670,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 53,5 Woda [g] 1 406,8 Popiół [g] 16,4
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g	Arbuz 150g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba smażona - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) surówka marchewkowo-ja błkowa 200g ziemniaki 150g	Koktajl owocowy b/c 180ml ( <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> ) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina szynka beszkidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 052,4 Energia [kJ] 8 562,5 Białko ogółem [g] 122,6 białko zwierzęce [g] 89,7 białko roślinne [g] 32,8 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 280,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 3 034,4 Potas [mg] 4 573,9 Wapń [mg] 962,8 Fosfor [mg] 2 124 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 55,3 Woda [g] 1 498,3 Popiół [g] 20,9
	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Serek do chleba 40g wędlina - szynka beszkidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g		kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kluski z mięsem z masłem 300g ( <b>SELER, SMIETANKA</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) wędlina- szynka drobiowa 40 g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pasta z tuńczykiem z koperkiem i pomidorami 60g ogórek kiszony 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 112,1 Energia [kJ] 8 836,7 Białko ogółem [g] 84,9 białko zwierzęce [g] 56,9 białko roślinne [g] 28 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 228 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,7 Sód [mg] 3 127,2 Potas [mg] 4 145,8 Wapń [mg] 409,6 Fosfor [mg] 1 263,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 34,4 Woda [g] 887,3 Popiół [g] 19,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-31 sobota	Megrez Tychy D. z Łatwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Serek do chleba 40g wędlna - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g		kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kluski z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta z tuńczykiem z koperkiem i pomidorami 60g wędlna- szynka drobiowa 40 g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 350,1 Energia [kJ] 9 834,4 Białko ogółem [g] 89,8 białko zwierzęce [g] 58,1 białko roślinne [g] 31,7 Tłuszcz [g] 114,2 Węglowodany ogółem [g] 261,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,5 Sód [mg] 2 711,3 Potas [mg] 4 229,3 Wapń [mg] 421 Fosfor [mg] 1 227,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 47,6 Woda [g] 895,8 Popiół [g] 18,7
	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> ) wędlna - szynka beskidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Serek do chleba 40g Pomidor 80g		kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kluski z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</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 z tuńczykiem z koperkiem i pomidorami 60g wędlna- szynka drobiowa 40 g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 272,1 Energia [kJ] 9 506,6 Białko ogółem [g] 88 białko zwierzęce [g] 58,8 białko roślinne [g] 29,2 Tłuszcz [g] 115,1 Węglowodany ogółem [g] 245,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,9 Sód [mg] 2 690,8 Potas [mg] 4 372 Wapń [mg] 466 Fosfor [mg] 1 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 43 Woda [g] 898,1 Popiół [g] 19,1
	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 do chleba 40g wędlna - kielbasa krotoszyńska 40 g Pomidor 80g	Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Jajka sadzone 2 szt. ( <b>JAJA</b> ) ziemniaki 150g Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <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> ) wędlna- szynka drobiowa 40 g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pasta z tuńczykiem z koperkiem i pomidorami 60g ogórek kiszony 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 064,5 Energia [kJ] 8 490,1 Białko ogółem [g] 99,5 białko zwierzęce [g] 73,8 białko roślinne [g] 25,6 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 219,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 4 083,1 Potas [mg] 3 908,9 Wapń [mg] 544 Fosfor [mg] 1 664,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 39,6 Woda [g] 1 250,9 Popiół [g] 20,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-31 sobota	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 50g wędlna - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kluski z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</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 z tuńczykiem z koperkiem i pomidorami 60g wędlna- szynka drobiowa 50 g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 553,8 Energia [kJ] 10 696,2 Białko ogółem [g] 89,9 białko zwierzęce [g] 59 białko roślinne [g] 31 Tłuszcz [g] 123,3 Węglowodany ogółem [g] 299,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,9 Sód [mg] 3 138,6 Potas [mg] 5 125,7 Wapń [mg] 451 Fosfor [mg] 1 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 70,4 Woda [g] 1 046,4 Popiół [g] 20
	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> ) Serek do chleba 40g wędlna - kielbasa krotoszyńska 40 g Pomidor 80g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kluski z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</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> ) Pasta z tuńczykiem z koperkiem i pomidorami 60g wędlna- szynka drobiowa 40 g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 400,9 Energia [kJ] 10 055,7 Białko ogółem [g] 88,2 białko zwierzęce [g] 54,7 białko roślinne [g] 33,3 Tłuszcz [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 296,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,3 Sód [mg] 3 700,8 Potas [mg] 5 047,9 Wapń [mg] 436,2 Fosfor [mg] 1 440,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 58,7 Woda [g] 1 039,4 Popiół [g] 21,7

### **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,  
JĘCZMIEN - JĘCZMIEN,  
LAKTOZA - LAKTOZA,  
PISTACJE - PISTACJE,  
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,  
SERWATKA - SERWATKA,  
ORZ BRAZYL - ORZECZ BRAZYL,