

## Jadłospis za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-01 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	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> ) Hummus 60g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 30 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Kapuszka kiszona 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> ) Paprykarz 100g wędlina - Filet zapiekany 40 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 242,1 Energia [kJ] 9 362,6 Białko ogółem [g] 113,1 białko zwierzęce [g] 65,8 białko roślinne [g] 47,3 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 333,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 4 118,7 Potas [mg] 4 218,6 Wapń [mg] 622,7 Fosfor [mg] 1 491,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 32,1 Woda [g] 1 055,3 Popiół [g] 23,7
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Serek do chleba 40g wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 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> ) Twaróg chudy 40g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g (-)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 100,8 Energia [kJ] 8 777,9 Białko ogółem [g] 92,1 białko zwierzęce [g] 57,3 białko roślinne [g] 34,8 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 252,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Sód [mg] 2 557,2 Potas [mg] 3 060,5 Wapń [mg] 390,2 Fosfor [mg] 1 171,2 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 36,9 Woda [g] 901,9 Popiół [g] 14,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-01 czwartek	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> ) Serek do chleba 40g wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 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> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Twaróg chudy 40g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g wędlina - Filet zapiekany 50g (.)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 022,7 Energia [kJ] 8 450,1 Białko ogółem [g] 90,3 białko zwierzęce [g] 58 białko roślinne [g] 32,3 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 236,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 2 536,8 Potas [mg] 3 203,1 Wapń [mg] 435,3 Fosfor [mg] 1 268,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 32,3 Woda [g] 904,2 Popiół [g] 14,5
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewajających 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> ) Hummus 60g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 30g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Budyń śmietankowy b/c 200g ( <b>MLEKO</b> )	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Kapuszka kiszona gotowana 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> ) wędlina - Filet zapiekany 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Paprykarz 100g ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 030,9 Energia [kJ] 8 489,7 Białko ogółem [g] 85 białko zwierzęce [g] 47,2 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 297,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 4 273,9 Potas [mg] 3 690,9 Wapń [mg] 630,1 Fosfor [mg] 1 481,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 53,5 Woda [g] 1 140,8 Popiół [g] 24,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-01 czwartek	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> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) serek do chleba 50g sałata 20g pomidor 80g	Budyń śmietankowy z/c 200g ( <b>MLEKO</b> )	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 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	Brzoskwinia 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Twaróg chudy 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50g (.) Pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 532,6 Energia [kJ] 10 591 Białko ogółem [g] 115,2 białko zwierzęce [g] 81,3 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 118,9 Węglowodany ogółem [g] 278,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55 Sód [mg] 2 762,8 Potas [mg] 3 976,6 Wapń [mg] 606,3 Fosfor [mg] 1 602,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 58 Woda [g] 1 225,8 Popiół [g] 17,7
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt owocowy 150g herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ZYTO, 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 sałata 20g	Budyń śmietankowy z/c 200g ( <b>MLEKO</b> )	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Kapuszka kiszona gotowana 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> ) Paprykarz 100g wędlina - Filet zapiekany 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 976,8 Energia [kJ] 8 261 Białko ogółem [g] 79,9 białko zwierzęce [g] 44,7 białko roślinne [g] 35,2 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 290,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 4 021,4 Potas [mg] 3 635,5 Wapń [mg] 596,8 Fosfor [mg] 1 364,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 54,2 Woda [g] 1 135,5 Popiół [g] 22,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-02 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> Pieczywo pszenne krojone 50g <b>(ZYSO, PSZENICA)</b> Bułka kajzerka pszenna 50g <b>(ZYSO, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(SMIETANKA)</b> twaróg ze szczypiorkiem 50g <b>(MLEKO)</b> wędlina 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> Ryba smażona - dorsz 120g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ZYSO)</b> Surówka z kapusty pekińskiej 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, ZYSO, PSZENICA)</b> wędlina szynka beskidzka 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> ser żółty gouda 40g <b>(MLEKO)</b> Ogórek zielony 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 011,2 Energia [kJ] 8 392,2 Białko ogółem [g] 111,2 białko zwierzęce [g] 80,1 białko roślinne [g] 31,1 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 254,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 3 160,3 Potas [mg] 4 146,6 Wapń [mg] 1 062,3 Fosfor [mg] 1 920,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 40 Woda [g] 1 347,1 Popiół [g] 22,1
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> Baton pszenny 50g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Bułka kajzerka pszenna 50g <b>(ZYSO, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(SMIETANKA)</b> twaróg z koperkiem 50g <b>(MLEKO)</b> wędlina szynka wiśniowa 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)</b> Ryba gotowana - dorsz 120g <b>(GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM)</b> Surówka z kapusty pekińskiej 200g <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(SMIETANKA)</b> Serek do chleba 40g wędlina szynka beskidzka 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b>	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 013,4 Energia [kJ] 8 414,4 Białko ogółem [g] 113,5 białko zwierzęce [g] 81,4 białko roślinne [g] 32 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 258,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 746,9 Potas [mg] 4 175,1 Wapń [mg] 763,3 Fosfor [mg] 1 752,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 42,2 Woda [g] 1 368,6 Popiół [g] 20,3

## Jadłospis za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-02 piątek 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>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) Ryba gotowana - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 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, ZYTO, PSZENICA</b> ) Serek do chleba 40g wędlina szynka bezkiszka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 1 905,1 Energia [kJ] 7 960,4 Białko ogółem [g] 109,8 białko zwierzęce [g] 82,1 białko roślinne [g] 27,6 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 236,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 737 Potas [mg] 4 100,6 Wapń [mg] 802,8 Fosfor [mg] 1 828,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 40,9 Woda [g] 1 325,1 Popiół [g] 20,2
2024-08-02 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, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ZYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) twaróg ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) Ryba gotowana - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 150g	Koktajl owocowy b/c 180ml ( <b>MLEKO</b> )	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) wędlina szynka bezkiszka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Serek do chleba 40g Ogórek zielony 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 179,7 Energia [kJ] 9 117,6 Białko ogółem [g] 116,3 białko zwierzęce [g] 77,9 białko roślinne [g] 38,4 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 312,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 3 276,7 Potas [mg] 4 968 Wapń [mg] 990,2 Fosfor [mg] 2 162,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 57 Woda [g] 1 725,2 Popiół [g] 25,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-02 piątek	Megrez Tychy D. Wysocka i kowalowa i latwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> Pieczywo pszenne krojone 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Bułka kajzerka pszenna 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> wędlina szynka wiśniowa 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> twaróg z koperkiem 50g <b>(MLEKO)</b> sałata 20g Pomidor 80g	Arbuz 150g	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 400ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)</b> Ryba gotowana - dorsz 120g <b>(GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM)</b> Surówka z kapusty pekińskiej 200g <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> ziemniaki 150g	Koktajl owocowy b/c 180ml <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 40g wędlina szynka beskidzka 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	<b>Energia [kcal] 1 893,6</b> <b>Energia [kJ] 7 927,4</b> <b>Białko ogółem [g] 96,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 68,1</b> <b>białko roślinne [g] 28,3</b> <b>Tłuszcz [g] 66,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 249,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3</b> <b>Sód [mg] 2 138,1</b> <b>Potas [mg] 4 041,9</b> <b>Wapń [mg] 937,1</b> <b>Fosfor [mg] 1 717,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 49,7</b> <b>Woda [g] 1 430,8</b> <b>Popiół [g] 19,4</b>
	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>(ŚMIETANKA)</b> twarożek biały z ziołami 40 g <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> wędlina szynka wiśniowa 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Papryka świeża 80g sałata 20g	Arbuz 150g	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)</b> Ryba smażona - dorsz 120g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO)</b> Surówka z kapusty pekińskiej 200g <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> ziemniaki 150g	Koktajl owocowy b/c 180ml <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> ser żółty gouda 40g <b>(MLEKO)</b> wędlina szynka beskidzka 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Ogórek zielony 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	<b>Energia [kcal] 2 177,1</b> <b>Energia [kJ] 9 086,3</b> <b>Białko ogółem [g] 124,7</b> <b>białko zwierzęce [g] 90,3</b> <b>białko roślinne [g] 34,4</b> <b>Tłuszcz [g] 73,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 285,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5</b> <b>Sód [mg] 4 125,9</b> <b>Potas [mg] 4 595,8</b> <b>Wapń [mg] 1 244,6</b> <b>Fosfor [mg] 2 272,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 49,9</b> <b>Woda [g] 1 527,4</b> <b>Popiół [g] 26,2</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-03 sobota	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> ) serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Dżem 25g jabłko 200g		kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzy no wym 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuł 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) wędlina- szynka drobiowa 40 g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 131 Energia [kJ] 8 924 Białko ogółem [g] 96,1 białko zwierzęce [g] 60,7 białko roślinne [g] 35,4 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 299,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 3 077,7 Potas [mg] 3 526,5 Wapń [mg] 521,3 Fosfor [mg] 1 356,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 72,2 Woda [g] 1 035,6 Popiół [g] 17,9
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Dżem 25g jabłko 200g		kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) makaron pszenny z sosem mięsno-jarzy no wym 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuł 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twarożek biały 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina- 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] 2 233,8 Energia [kJ] 9 355 Białko ogółem [g] 106,5 białko zwierzęce [g] 69,9 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 308,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 2 369,1 Potas [mg] 3 451,3 Wapń [mg] 529,4 Fosfor [mg] 1 360,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 73,3 Woda [g] 1 025,6 Popiół [g] 16,5
	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> ) serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Dżem 25g jabłko 200g		kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzy no wym 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuł 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) twarożek biały 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina- szynka drobiowa 40 g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 204,4 Energia [kJ] 9 233,5 Białko ogółem [g] 93,2 białko zwierzęce [g] 53,7 białko roślinne [g] 39,6 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 331,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 527,7 Potas [mg] 3 307,8 Wapń [mg] 582,9 Fosfor [mg] 1 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 68,8 Woda [g] 962,9 Popiół [g] 16,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-03 sobota	Miegrz Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych 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 homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g Pomidor 80g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzy no wym 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuł 200g	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> ) wędlina- szynka drobiowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 335,8 Energia [kJ] 9 986,4 Białko ogółem [g] 110,5 białko zwierzęce [g] 71 białko roślinne [g] 39,6 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 323,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 3 907,7 Potas [mg] 4 017 Wapń [mg] 565,2 Fosfor [mg] 1 645,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 89 Woda [g] 1 163 Popiół [g] 20,2
	Miegrz 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> ) serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) makaron pszenny z sosem mięsno-jarzy no wym 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuł 200g	Banan 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) twarożek biały 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina- szynka drobiowa 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 400 Energia [kJ] 10 257,4 Białko ogółem [g] 116,4 białko zwierzęce [g] 79,3 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 328,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 3 114,3 Potas [mg] 4 196,4 Wapń [mg] 577,5 Fosfor [mg] 1 549,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 107 Woda [g] 1 110,3 Popiół [g] 18,5
	Miegrz 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> ) serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g Pomidor 80g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot owocowy 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzy no wym 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuł 200g	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> ) paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina- szynka drobiowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 416,1 Energia [kJ] 10 324,2 Białko ogółem [g] 109,2 białko zwierzęce [g] 68,4 białko roślinne [g] 40,9 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 348 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 3 734,2 Potas [mg] 4 485,5 Wapń [mg] 531,8 Fosfor [mg] 1 622,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 106,7 Woda [g] 1 130,7 Popiół [g] 21



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-04 niedziela	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> ) parówki drobiowe na ciepło 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty gouda 30g ( <b>MLEKO</b> ) sałata 20 g pomidor 80g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Baton musli 80g	Energia [kcal] 2 150 Energia [kJ] 8 920,7 Białko ogółem [g] 106,7 białko zwierzęce [g] 73,3 białko roślinne [g] 33,3 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 246,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 546 Potas [mg] 3 432,2 Wapń [mg] 755,1 Fosfor [mg] 1 831,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 34,3 Woda [g] 916 Popiół [g] 19,2
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	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> ) parówki drobiowe na ciepło 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twarożek biały 30g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta z białek z koperkiem 50g ( <b>JAJA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	Baton musli 80g	Energia [kcal] 2 111,8 Energia [kJ] 8 729,6 Białko ogółem [g] 100,4 białko zwierzęce [g] 64,8 białko roślinne [g] 35,6 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 261,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 298,7 Potas [mg] 3 318,6 Wapń [mg] 540,4 Fosfor [mg] 1 637,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 37,9 Woda [g] 922,9 Popiół [g] 17,8
	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 drobiowe na ciepło 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twarożek biały 30g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasta z białek z koperkiem 50g ( <b>JAJA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Baton musli 80g	Energia [kcal] 2 033,7 Energia [kJ] 8 401,9 Białko ogółem [g] 98 białko zwierzęce [g] 64,7 białko roślinne [g] 33,2 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 247,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 2 262,3 Potas [mg] 3 440,2 Wapń [mg] 549,5 Fosfor [mg] 1 709,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 35,1 Woda [g] 924,4 Popiół [g] 18,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-08-04 niedziela	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych 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 drobiowe na ciepło 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Twaróg chudy 40g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) ziemniaki 150g	Jabłko 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Baton musli 80g	Energia [kcal] 2 239,6 Energia [kJ] 9 295,7 Białko ogółem [g] 109 białko zwierzęce [g] 70,2 białko roślinne [g] 38,8 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 295,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 687,1 Potas [mg] 4 140,3 Wapń [mg] 573,9 Fosfor [mg] 1 957,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 43,6 Woda [g] 1 217,4 Popiół [g] 20,9
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa i a twostrawna	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 drobiowe na ciepło 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twarożek biały 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata - dodatek	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) ziemniaki 150g	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 białek z koperkiem 60g ( <b>JAJA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50g (.) Pomidor 80g sałata 20g	Baton musli 80g	Energia [kcal] 2 451,8 Energia [kJ] 10 152,7 Białko ogółem [g] 112,8 białko zwierzęce [g] 76,8 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 309,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 942,2 Potas [mg] 4 538,1 Wapń [mg] 601,3 Fosfor [mg] 1 907,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 63,3 Woda [g] 1 224,2 Popiół [g] 20,8
	Megrez Tychy D. Matki kamłającej	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) parówki drobiowe na ciepło 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty gouda 30g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata - dodatek	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) ziemniaki 150g	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 jajeczna ze szczypiorkiem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Baton musli 80g	Energia [kcal] 2 407,2 Energia [kJ] 9 999,6 Białko ogółem [g] 110,4 białko zwierzęce [g] 71,1 białko roślinne [g] 39,3 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 323,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 745,9 Potas [mg] 4 492 Wapń [mg] 783,4 Fosfor [mg] 2 030,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 60,2 Woda [g] 1 172 Popiół [g] 22,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-05 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	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> ) wędlina - szynka beszkiwka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 300g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z kapusty białej 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, ZYTO, PSZENICA</b> ) pasta rybna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g	Ryż na mleku w tubce 100g	Energia [kcal] 1 983 Energia [kJ] 8 289,9 Białko ogółem [g] 98,5 białko zwierzęce [g] 68,1 białko roślinne [g] 30,4 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 236 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 2 469,1 Potas [mg] 3 207,2 Wapń [mg] 793 Fosfor [mg] 1 474,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 33,3 Woda [g] 913,3 Popiół [g] 19,1
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka beszkiwka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Serek do chleba 40g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 300g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Cukinia 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kasza jęczmienna 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta rybna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	Ciasteczka zbożowe 25g	Energia [kcal] 2 344 Energia [kJ] 9 801,6 Białko ogółem [g] 103,3 białko zwierzęce [g] 62,9 białko roślinne [g] 40,4 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 312,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 2 713,2 Potas [mg] 3 805,4 Wapń [mg] 431,6 Fosfor [mg] 1 524,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 44,8 Woda [g] 965,2 Popiół [g] 18,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-05 poniedziałek	Megrez Tychny 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> ) Serek do chleba 40g wędlina - szynka beskidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 300g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Cukinia 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> ) pasta rybna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Ciasteczka zbożowe 25g	Energia [kcal] 2 265,9 Energia [kJ] 9 473,8 Białko ogółem [g] 101,5 białko zwierzęce [g] 63,6 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 296,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,1 Sód [mg] 2 692,8 Potas [mg] 3 948 Wapń [mg] 476,8 Fosfor [mg] 1 621,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 40,2 Woda [g] 967,5 Popiół [g] 19,1
	Megrez Tychny 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> ) wędlina - szynka beskidzka 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g	Nektarynka 100g	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 300g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z kapusty białej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kasza jęczmienna 150g	Twarożek grani 150g ( <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 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g	Ciasteczka zbożowe 25g	Energia [kcal] 2 493,1 Energia [kJ] 10 427 Białko ogółem [g] 117,3 białko zwierzęce [g] 70,7 białko roślinne [g] 46,6 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 350,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 3 133,9 Potas [mg] 4 312,1 Wapń [mg] 908,2 Fosfor [mg] 2 071,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 suma cukrów prostych [g] 50 Woda [g] 1 059,7 Popiół [g] 24,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-05 poniedziałek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	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> ) serek do chleba 50g wędlina - szynka beskidzka 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata 20g Pomidor 80g	Nektarynka 100g	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 300g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Cukinia 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kasza jęczmienna 150g	Twarożek grani 150 g ( <b>MLEKO</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszanne 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasta rybna 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	Ciasteczka zbożowe 25g	Energia [kcal] 2 444 Energia [kJ] 10 221,4 Białko ogółem [g] 109,7 białko zwierzęce [g] 70,6 białko roślinne [g] 39,2 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 315,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 2 991,4 Potas [mg] 4 291,7 Wapń [mg] 471,3 Fosfor [mg] 1 730,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 52,8 Woda [g] 1 092,5 Popiół [g] 21,2
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt owocowy 150g herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g	Nektarynka 100g	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 300g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z kapusty białej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kasza jęczmienna 150g	Twarożek grani 150 g ( <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 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g	Ciasteczka zbożowe 25g	Energia [kcal] 2 441,1 Energia [kJ] 10 207,7 Białko ogółem [g] 113,7 białko zwierzęce [g] 70,2 białko roślinne [g] 43,5 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 340,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 2 944,1 Potas [mg] 4 188 Wapń [mg] 865 Fosfor [mg] 1 959 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 suma cukrów prostych [g] 49,4 Woda [g] 1 036,6 Popiół [g] 23,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-06 wtorek	Miegregz Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) 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 krajanka 70g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z indyka gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Marchewka mini 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 a'la tatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 005,8 Energia [kJ] 8 579,7 Białko ogółem [g] 104,1 białko zwierzęce [g] 74 białko roślinne [g] 30 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 285,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 2 173,2 Potas [mg] 3 679,4 Wapń [mg] 799,5 Fosfor [mg] 1 588,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 86,6 Woda [g] 1 258,9 Popiół [g] 16,5
	Miegregz Tychy D. Ławostrawna	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Baton pszeniczny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 25g Twaróg krajanka 70g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z indyka gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Marchewka mini 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba naturalny haga 30g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g Baton pszeniczny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 409 Energia [kJ] 10 271 Białko ogółem [g] 137,3 białko zwierzęce [g] 104 białko roślinne [g] 33,4 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 329,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 214,2 Potas [mg] 3 875 Wapń [mg] 920,7 Fosfor [mg] 1 866,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 110,9 Woda [g] 1 363 Popiół [g] 17,4
	Miegregz 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> ) Bułka maślana 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Twaróg krajanka 70g Dżem 25g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z indyka gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Marchewka mini 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 ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 989,6 Energia [kJ] 8 513,9 Białko ogółem [g] 99,2 białko zwierzęce [g] 69,2 białko roślinne [g] 30 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 288,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 010,3 Potas [mg] 3 736,5 Wapń [mg] 780 Fosfor [mg] 1 527,7 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 89,1 Woda [g] 1 230,1 Popiół [g] 15,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez 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> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) twaróg krajanka 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z indyka gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Marchewka mini 200g ziemniaki 150g	serek wiejski 150g	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) pasta a'la tatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka wieśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 116,3 Energia [kJ] 9 045,1 Białko ogółem [g] 116,6 białko zwierzęce [g] 81,7 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 315,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 880,8 Potas [mg] 4 231 Wapń [mg] 867,2 Fosfor [mg] 1 955,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 84,3 Woda [g] 1 504,5 Popiół [g] 19,7
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwa strawna	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) twaróg krajanka 70g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) sałata 20g pomidor 80g	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z indyka gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Marchewka mini 200g ziemniaki 150g	serek wiejski 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 30g wędlina - szynka wieśniowa 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 289,4 Energia [kJ] 9 777,1 Białko ogółem [g] 106,6 białko zwierzęce [g] 76,2 białko roślinne [g] 30,3 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 323,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Sód [mg] 2 160,9 Potas [mg] 3 981,5 Wapń [mg] 857 Fosfor [mg] 1 604,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 105,8 Woda [g] 1 476,6 Popiół [g] 17,1
Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Twaróg krajanka 70g Dżem 25g pomidor 80g sałata 20g	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z indyka gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Marchewka mini 200g ziemniaki 150g	serek wiejski 150g	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) pasta a'la tatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka wieśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 262,5 Energia [kJ] 9 657,9 Białko ogółem [g] 118,4 białko zwierzęce [g] 84 białko roślinne [g] 34,4 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 334 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 777,5 Potas [mg] 4 150,1 Wapń [mg] 899,2 Fosfor [mg] 1 892,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 97,9 Woda [g] 1 517,3 Popiół [g] 19,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-07 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta warzywna łowicz 80 g wędlina - szynka krucha 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) Bełszty k drob z cebulką 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</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> ) ser mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina wieprzowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 917,6 Energia [kJ] 7 990,6 Białko ogółem [g] 93 białko zwierzęce [g] 60,9 białko roślinne [g] 32,2 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 253,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 3 891,7 Potas [mg] 3 352,7 Wapń [mg] 764,8 Fosfor [mg] 1 482,3 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 41,8 Woda [g] 961,2 Popiół [g] 21,2
	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> ) wędlina - szynka krucha 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pasta warzywna łowicz 80 g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) zraz drobiowy mielony gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) serek naturalny 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina - szynka drobiowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 810,2 Energia [kJ] 7 561,1 Białko ogółem [g] 80,1 białko zwierzęce [g] 55,6 białko roślinne [g] 24,4 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 228,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2 436,7 Potas [mg] 3 550 Wapń [mg] 377,4 Fosfor [mg] 1 098,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 63,7 Woda [g] 891,7 Popiół [g] 14,6
	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> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka krucha 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pasta warzywna łowicz 80 g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik z kaszą jaglaną 300ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) zraz drobiowy mielony gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</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> ) serek naturalny 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina - szynka drobiowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 981,3 Energia [kJ] 8 278,1 Białko ogółem [g] 85,9 białko zwierzęce [g] 56,4 białko roślinne [g] 29,4 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 263,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 2 399,3 Potas [mg] 3 734,4 Wapń [mg] 426 Fosfor [mg] 1 262,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 60 Woda [g] 906 Popiół [g] 14,1



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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> ) wędlina - szynka krucha 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pasta warzywna łowicz 80 g pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) zraz drobiowy mielony gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Fasolka szparagowa 200g ( <b>STRĄCZKI</b> ) ziemniaki 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> ) ser mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka drobiowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata - dodatek	Fit rolls gryczane 30 g	Energia [kcal] 2 194,7 Energia [kJ] 9 159,1 Białko ogółem [g] 108 białko zwierzęce [g] 69,4 białko roślinne [g] 38,5 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 292,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 3 996,5 Potas [mg] 4 263,1 Wapń [mg] 921,8 Fosfor [mg] 1 870,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 50,1 Woda [g] 1 160,4 Popiół [g] 23,1
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> ) wędlina - szynka krucha 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pasta warzywna łowicz 80 g sałata 20g pomidor 80g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) zraz drobiowy mielony gotowany 150g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 150g	Kaszka smakija 130g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek naturalny 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina - szynka drobiowa 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 056,5 Energia [kJ] 8 587,3 Białko ogółem [g] 92,6 białko zwierzęce [g] 61,6 białko roślinne [g] 31 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 278,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 3 180 Potas [mg] 4 152,4 Wapń [mg] 411,4 Fosfor [mg] 1 330 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 65,2 Woda [g] 1 041,8 Popiół [g] 17,9
Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt owocowy 150g herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka krucha 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pasta warzywna łowicz 80 g pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) zraz drobiowy mielony gotowany 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 150g	Kaszka smakija 130g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) ser mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka drobiowa 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 155,1 Energia [kJ] 8 997 Białko ogółem [g] 98,9 białko zwierzęce [g] 65 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 281,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 4 717,8 Potas [mg] 3 977,8 Wapń [mg] 735,2 Fosfor [mg] 1 632,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 58,1 Woda [g] 1 025,7 Popiół [g] 23,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-08 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bukiet jarzyn 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> ) Hummus 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 915,4 Energia [kJ] 7 993,8 Białko ogółem [g] 95,3 białko zwierzęce [g] 61,5 białko roślinne [g] 33,8 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 237,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 4 346,2 Potas [mg] 3 354 Wapń [mg] 742,1 Fosfor [mg] 1 424,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 30,8 Woda [g] 902,9 Popiół [g] 21
	Megrez Tychy D. Ławostawna	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twaróg chudy 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) serek do chleba 50g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 106,7 Energia [kJ] 8 794,7 Białko ogółem [g] 100,2 białko zwierzęce [g] 64,9 białko roślinne [g] 35,4 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 251 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Sód [mg] 2 562,2 Potas [mg] 3 425,2 Wapń [mg] 469,1 Fosfor [mg] 1 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 36 Woda [g] 955,1 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> ) wędlina szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) twaróg chudy 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) 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> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g serek do chleba 50g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 969,7 Energia [kJ] 8 217,5 Białko ogółem [g] 93,3 białko zwierzęce [g] 64,5 białko roślinne [g] 28,8 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 234,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 2 638,9 Potas [mg] 3 595,4 Wapń [mg] 469,4 Fosfor [mg] 1 347 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 35 Woda [g] 938,3 Popiół [g] 15,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-08 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> ) wędlna szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Brzoskwinia 150g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g	serek wiejski 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Hummus 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlna - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 198,4 Energia [kJ] 9 185,6 Białko ogółem [g] 116 białko zwierzęce [g] 73,6 białko roślinne [g] 42,1 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 289,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 5 205,6 Potas [mg] 3 962,3 Wapń [mg] 839,1 Fosfor [mg] 1 846,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 44,6 Woda [g] 1 119,7 Popiół [g] 25,5
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	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> ) wędlna szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Twaróg chudy 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata 20g pomidor 80g	Brzoskwinia 150g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g	serek wiejski 150g	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 wędlna - szynka Ojca Grzegorza 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 284 Energia [kJ] 9 542,1 Białko ogółem [g] 116,6 białko zwierzęce [g] 82,9 białko roślinne [g] 33,8 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 254,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,5 Sód [mg] 2 922 Potas [mg] 3 971,7 Wapń [mg] 548,5 Fosfor [mg] 1 583,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 45,5 Woda [g] 1 155,4 Popiół [g] 18,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-08 czwartek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) 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> ) wędlina szynka wiśniowa 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Brzoskwinia 150g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g	serek wiejski 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Hummus 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 107,8 Energia [kJ] 8 804,5 Białko ogółem [g] 111,5 białko zwierzęce [g] 73,5 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 270,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 5 029,7 Potas [mg] 3 840,8 Wapń [mg] 828,6 Fosfor [mg] 1 744,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 42,2 Woda [g] 1 095,9 Popiół [g] 23,9
2024-08-09 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) rzodkiewka 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba smażona - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) surówka marchewkowo-jabłkowa 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> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 918,6 Energia [kJ] 8 006 Białko ogółem [g] 105,8 białko zwierzęce [g] 79,4 białko roślinne [g] 26,3 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 241,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 3 211 Potas [mg] 3 633,1 Wapń [mg] 1 020,2 Fosfor [mg] 1 776,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 43 Woda [g] 1 167,1 Popiół [g] 17,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-08-09 piątek	Megrez Tychy D. Ławostawna	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> Baton pszenny 50g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Bułka kajzerka pszenna 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> wędlina - filet zapiekany 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</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 marchewkowo-ajtkowa 200g ziemniaki 150g sos koperkowy 100ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b>			herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> serek do chleba 50g wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b>	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b> Serek do chleba 40g	Energia [kcal] 1 946,3 Energia [kJ] 8 140,9 Białko ogółem [g] 103,2 białko zwierzęce [g] 73,8 białko roślinne [g] 29,4 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 255,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 2 935,9 Potas [mg] 3 612,4 Wapń [mg] 701,5 Fosfor [mg] 1 556,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 44,2 Woda [g] 1 187 Popiół [g] 16,1
	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>(ŚMIETANKA)</b> wędlina - filet zapiekany 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</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 marchewkowo-ajtkowa 200g ziemniaki 150g sos koperkowy 100ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b>		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> pieczywo mieszane krojone 100g <b>(GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g pomidor 80g sałata 20g Serek do chleba 40g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>	Energia [kcal] 1 876,7 Energia [kJ] 7 848,1 Białko ogółem [g] 101,2 białko zwierzęce [g] 74,4 białko roślinne [g] 26,9 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 242,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 2 911,5 Potas [mg] 3 754,5 Wapń [mg] 746 Fosfor [mg] 1 651,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 42,6 Woda [g] 1 188,8 Popiół [g] 16,5	

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-08-09 piątek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> pieczywo razowe krojone 50g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> wędlina - filet zapiekany 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> rzodkiewka 80g <b>(GLUTEN, SELER)</b> sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 350ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Ryba gotowana - dorsz 120g <b>(GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM)</b> surówka marchewkowo-ajtkowa 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> ser żółty gouda 40g <b>(MLEKO)</b> wędlina - kiełbasa krotoszyńska 40g pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>	Energia [kcal] 2 009,8 Energia [kJ] 8 406,7 Białko ogółem [g] 117,8 białko zwierzęce [g] 84,8 białko roślinne [g] 33 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 280 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 3 843,4 Potas [mg] 4 391,5 Wapń [mg] 1 208,1 Fosfor [mg] 2 173,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 53,5 Woda [g] 1 386,1 Popiół [g] 21,8
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	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> Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> wędlina - Filet zapiekany 50g (.) sałata 20g rzodkiewka 80g <b>(GLUTEN, SELER)</b>	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Ryba gotowana - dorsz 120g <b>(GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM)</b> surówka marchewkowo-ajtkowa 200g ziemniaki 150g	Jogurt owocowy 150g	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 - kiełbasa krotoszyńska 50g pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>	Energia [kcal] 2 021,3 Energia [kJ] 8 460,4 Białko ogółem [g] 99,9 białko zwierzęce [g] 74,3 białko roślinne [g] 25,8 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 257,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 3 198,3 Potas [mg] 3 912 Wapń [mg] 856,6 Fosfor [mg] 1 698,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 54,4 Woda [g] 1 345,4 Popiół [g] 16,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-09 piątek	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>(ŚMIETANKA)</b> Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> wędlina - filet zapiekany 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> rzodkiewka 80g <b>(GLUTEN, SELER)</b> sałata 20g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Ryba smażona - dorsz 120g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO)</b> surówka marchewkowo-jabłkowa 200g ziemniaki 150g	Jogurt owocowy 150g	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> wędlina - kiełbasa krotoszyńska 40g pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>	Energia [kcal] 2 085,2 Energia [kJ] 8 704,4 Białko ogółem [g] 115,9 białko zwierzęce [g] 84,9 białko roślinne [g] 31 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 274,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 3 911,4 Potas [mg] 4 271,2 Wapń [mg] 1 176,1 Fosfor [mg] 2 084,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 52,4 Woda [g] 1 369 Popiół [g] 20,7
2024-08-10 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> serek wiejski 200g <b>(MLEKO, LAKTOZA)</b> wędlina - kiełbasa krotoszyńska 40g jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER)</b> Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g <b>(GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> Cukinia 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> twaróg z koperkiem 50g <b>(MLEKO)</b> wędlina - szynka beskidzka 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Ogórek zielony 80g sałata 20g	Ciasteczka zbożowe 25g	Energia [kcal] 1 873,5 Energia [kJ] 7 835,6 Białko ogółem [g] 96,7 białko zwierzęce [g] 64,9 białko roślinne [g] 31,7 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 282,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 2 798,3 Potas [mg] 3 560,9 Wapń [mg] 510,7 Fosfor [mg] 1 440,7 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 54,3 Woda [g] 1 158,2 Popiół [g] 16

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-10 sobota	Miegregz 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> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Cukinia 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	Ciasteczka zbożowe 25g	Energia [kcal] 1 849,2 Energia [kJ] 7 725,5 Białko ogółem [g] 101,6 białko zwierzęce [g] 67 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 274,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 2 568,1 Potas [mg] 3 576,9 Wapń [mg] 494 Fosfor [mg] 1 401,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 50,9 Woda [g] 1 069,5 Popiół [g] 16,4
	Miegregz 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 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Dżem 25g jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Cukinia 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> ) twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Ciasteczka zbożowe 25g	Energia [kcal] 1 834,9 Energia [kJ] 7 672,6 Białko ogółem [g] 89,6 białko zwierzęce [g] 57,9 białko roślinne [g] 31,9 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 287,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 190,1 Potas [mg] 3 590,1 Wapń [mg] 538,9 Fosfor [mg] 1 388,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 59,4 Woda [g] 1 143,6 Popiół [g] 15,8
	Miegregz 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> ) wędlina - szynka drobiowa 25 g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) jabłko 200g	Kisiel 150g	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Cukinia 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Ciasteczka zbożowe 25g	Energia [kcal] 2 194,9 Energia [kJ] 9 181,7 Białko ogółem [g] 116,7 białko zwierzęce [g] 81,5 białko roślinne [g] 35,4 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 332,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 2 881,1 Potas [mg] 3 838,3 Wapń [mg] 643,6 Fosfor [mg] 1 838,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 81,6 Woda [g] 1 224,5 Popiół [g] 18,3



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-10 sobota	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> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Dżem 25g jabłko 200g	Kisiel 150g	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Cukinia 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) twaróg z koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	Ciasteczka zbożowe 25g	<b>Energia [kcal] 2 082,9</b> <b>Energia [kJ] 8 712,1</b> <b>Białko ogółem [g] 105,8</b> <b>białko zwierzęce [g] 74</b> <b>białko roślinne [g] 32</b> <b>Tłuszcz [g] 51,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 324,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8</b> <b>Sód [mg] 2 226,2</b> <b>Potas [mg] 3 672,2</b> <b>Wapń [mg] 590,1</b> <b>Fosfor [mg] 1 570,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 91,6</b> <b>Woda [g] 1 208,8</b> <b>Popiół [g] 16,4</b>
	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> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Dżem 25g jabłko 200g	Kisiel 150g	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Cukinia 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 40 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Ciasteczka zbożowe 25g	<b>Energia [kcal] 2 038,8</b> <b>Energia [kJ] 8 529,2</b> <b>Białko ogółem [g] 105,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 73,9</b> <b>białko roślinne [g] 32,1</b> <b>Tłuszcz [g] 51,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8</b> <b>Sód [mg] 2 150,8</b> <b>Potas [mg] 3 212,7</b> <b>Wapń [mg] 599,5</b> <b>Fosfor [mg] 1 680</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 90,4</b> <b>Woda [g] 1 128,8</b> <b>Popiół [g] 16,8</b>

### **Oznaczenia alergenów:**

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