

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-01 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki drobiowe na ciepło 50g (., SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) sałata 20 g pomidor 80g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Udko pieczone 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 270,1 Energia [kJ] 9 431,1 Białko ogółem [g] 127,9 białko zwierzęce [g] 101,2 białko roślinne [g] 26,7 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 227,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Sód [mg] 3 295,7 Potas [mg] 3 407,5 Wapń [mg] 824,1 Fosfor [mg] 1 943 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 30,3 Woda [g] 928,4 Popiół [g] 17,8
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki drobiowe na ciepło 50g (., SELER, GORCZYCA) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Udko gotowane 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta z białek z koperkiem 50g (JAJA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 068,6 Energia [kJ] 8 549,9 Białko ogółem [g] 125,2 białko zwierzęce [g] 100,7 białko roślinne [g] 24,5 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 204,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 2 981,5 Potas [mg] 3 383,3 Wapń [mg] 456,8 Fosfor [mg] 1 722,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 34,4 Woda [g] 974,1 Popiół [g] 16,6
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki drobiowe na ciepło 50g (., SELER, GORCZYCA) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Udko gotowane 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z białek z koperkiem 50g (JAJA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) pomidor 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 990,6 Energia [kJ] 8 222,2 Białko ogółem [g] 122,8 białko zwierzęce [g] 100,7 białko roślinne [g] 22,1 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 191 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 945,1 Potas [mg] 3 505 Wapń [mg] 465,9 Fosfor [mg] 1 794,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 31,6 Woda [g] 975,6 Popiół [g] 16,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki drobiowe na ciepło 50g (., SELER, GORCZYCA) Twaróg krajanka 50g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Udko gotowane 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g	kefir 150 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 50g (.) Ogórek zielony 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 042,1 Energia [kJ] 8 476,4 Białko ogółem [g] 120,7 białko zwierzęce [g] 94,4 białko roślinne [g] 26,3 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 213,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 3 005,5 Potas [mg] 3 719,9 Wapń [mg] 465,6 Fosfor [mg] 1 884,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 33,6 Woda [g] 1 034,4 Popiół [g] 17,7
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki drobiowe na ciepło 50g (., SELER, GORCZYCA) Twaróg krajanka 50g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g sałata - dodatek	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Udko gotowane 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g	kefir 150 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z białek z koperkiem 50g (JAJA) wędlina - Filet zapiekany 50g (.) Pomidor 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 070,8 Energia [kJ] 8 556,6 Białko ogółem [g] 126 białko zwierzęce [g] 102,8 białko roślinne [g] 23,2 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 198,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 3 248,3 Potas [mg] 3 814,7 Wapń [mg] 486,7 Fosfor [mg] 1 839,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 34,7 Woda [g] 1 097,7 Popiół [g] 18,3
Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki drobiowe na ciepło 50g (., SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata - dodatek	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Udko pieczone 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g	kefir 150 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 50g (.) Ogórek zielony 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 135,8 Energia [kJ] 8 869,5 Białko ogółem [g] 125,5 białko zwierzęce [g] 99 białko roślinne [g] 26,5 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 212,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 3 433,1 Potas [mg] 3 726,3 Wapń [mg] 825,9 Fosfor [mg] 2 032,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 32,1 Woda [g] 1 035,9 Popiół [g] 19,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-02 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka bezkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) sałatka jarzynowa 80g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem białym 250g/100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA) surówka marchewkowo-jabłkowa 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszone krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Pasta rybna z dorsza gotowana 60 g (SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 140,4 Energia [kJ] 9 153,8 Białko ogółem [g] 106,8 białko zwierzęce [g] 59,2 białko roślinne [g] 47,5 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 321,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 2 799,7 Potas [mg] 3 566,3 Wapń [mg] 513,6 Fosfor [mg] 1 554,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 74,4 Woda [g] 944,6 Popiół [g] 15,8
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka bezkidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem białym 250g/100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA) surówka marchewkowo-jabłkowa 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta rybna z dorsza gotowana 60 g (SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 171,6 Energia [kJ] 9 284,2 Białko ogółem [g] 116,9 białko zwierzęce [g] 69,5 białko roślinne [g] 47,5 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 324,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 3 393,1 Potas [mg] 3 367,6 Wapń [mg] 714,4 Fosfor [mg] 1 622,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 77 Woda [g] 929,7 Popiół [g] 17,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-02 poniedziałek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina - szynka bezkiszka 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem białym 250g/100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA) surówka marchewkowo-jabłkowa 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta rybna z dorsza gotowana 60 g (SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 093,7 Energia [kJ] 8 956,4 Białko ogółem [g] 115,1 białko zwierzęce [g] 70,2 białko roślinne [g] 45 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 308,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 3 372,6 Potas [mg] 3 510,3 Wapń [mg] 759,5 Fosfor [mg] 1 719,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 72,4 Woda [g] 932 Popiół [g] 17,8
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewijalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka bezkiszka 30 g (SELER, GORCZYCA) sałatka jarzynowa 80g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g	Nektarynka 200g	kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Makaron pełnoziarnisty z serem białym b/c 250g/100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA) surówka marchewkowo-jabłkowa 200g	Twarożek grani 150 g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta rybna z dorsza gotowana 60 g (SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 307,9 Energia [kJ] 9 867,2 Białko ogółem [g] 112,4 białko zwierzęce [g] 56,3 białko roślinne [g] 56,1 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 365,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 3 221,8 Potas [mg] 4 216,6 Wapń [mg] 587,9 Fosfor [mg] 1 856,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 suma cukrów prostych [g] 79,5 Woda [g] 1 140,9 Popiół [g] 19,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-02 poniedziałek	Megrez Tychy D. Wysokokobaltkowa łatwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata 20 g Pomidor 80g	Nektarynka 200 g	kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem białym 250g/100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA) surówka marchewkowo-jabłkowa 200g	Twarożek grani 150 g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszanane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta rybna z dorsza gotowana 60 g (SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 203,1 Energia [kJ] 9 418,9 Białko ogółem [g] 116,5 białko zwierzęce [g] 69,7 białko roślinne [g] 46,9 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 337 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 3 359 Potas [mg] 3 918,4 Wapń [mg] 742,4 Fosfor [mg] 1 753 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 89,8 Woda [g] 1 105,1 Popiół [g] 18,7
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) sałatka jarzynowa 80g rzdokiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g	Nektarynka 200 g	kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem białym 250g/100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA) surówka marchewkowo-jabłkowa 200g	Twarożek grani 150 g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta rybna z dorsza gotowana 60 g (SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 321,5 Energia [kJ] 9 914,6 Białko ogółem [g] 114,4 białko zwierzęce [g] 61,3 białko roślinne [g] 53,1 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 366,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 3 174,8 Potas [mg] 4 197,2 Wapń [mg] 545,7 Fosfor [mg] 1 807,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 88,9 Woda [g] 1 140,5 Popiół [g] 18,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-03 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g tw aróg 80g (MLEKO) Jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsy drob w sosie pomidorowym 120g/80ml (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Brokuł 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta a'la tatziki 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g Ogórek zielony 80g sałata 20g	Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 105,8 Energia [kJ] 8 809,8 Białko ogółem [g] 106,8 białko zwierzęce [g] 74,3 białko roślinne [g] 32,4 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 289,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 434,2 Potas [mg] 3 753,7 Wapń [mg] 853,6 Fosfor [mg] 1 631,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 67 Woda [g] 1 282,6 Popiół [g] 16,4
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Rogal maślany 75 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g tw aróg 80g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsy drob w sosie pomidorowym 120g/80ml (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Brokuł 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Serek do chleba z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 250,5 Energia [kJ] 9 416,3 Białko ogółem [g] 114,6 białko zwierzęce [g] 78,1 białko roślinne [g] 36,5 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 309,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 2 414,5 Potas [mg] 3 899,7 Wapń [mg] 859,7 Fosfor [mg] 1 605,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 66,8 Woda [g] 1 299,7 Popiół [g] 16,6
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 80g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsy drob w sosie pomidorowym 120g/80ml (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Brokuł 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Serek do chleba z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g pomidor 80g sałata 20g	Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 112,6 Energia [kJ] 8 838,1 Białko ogółem [g] 107,5 białko zwierzęce [g] 74,3 białko roślinne [g] 33,2 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 291,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 363,2 Potas [mg] 3 978,6 Wapń [mg] 864,3 Fosfor [mg] 1 640,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 67 Woda [g] 1 286,5 Popiół [g] 16,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-03 wtorek	Miegrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) tw aróg 60g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g	Arbuz 200g	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsy drob w sosie pomidorowym 120g/80ml (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Brokuł 200g ziemniaki 150g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta a'la tatziki 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g Ogórek zielony 80g sałata 20g	Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 219,4 Energia [kJ] 9 282,7 Białko ogółem [g] 134,2 białko zwierzęce [g] 96,4 białko roślinne [g] 37,7 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 300 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 3 157 Potas [mg] 4 445,2 Wapń [mg] 930,1 Fosfor [mg] 2 172,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 66,8 Woda [g] 1 450,7 Popiół [g] 20,3
	Miegrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 80g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	Arbuz 200g	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsy drob w sosie pomidorowym 120g/80ml (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Brokuł 200g ziemniaki 150g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Serek do chleba z koperkiem 40g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g Pomidor 80g sałata 20g	Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 359,5 Energia [kJ] 9 875,7 Białko ogółem [g] 125,8 białko zwierzęce [g] 91 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 324,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 248,7 Potas [mg] 4 299,4 Wapń [mg] 958,3 Fosfor [mg] 1 856,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 84,4 Woda [g] 1 524,4 Popiół [g] 17,9
	Miegrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 80g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	Arbuz 200g	Kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsy drob w sosie pomidorowym 120g/80ml (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Brokuł 200g ziemniaki 150g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta a'la tatziki 50g (MLEKO) wędlina - szynka wiśniowa 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 417 Energia [kJ] 10 110 Białko ogółem [g] 132,3 białko zwierzęce [g] 94,6 białko roślinne [g] 37,6 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 341,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 575,1 Potas [mg] 4 255 Wapń [mg] 950,6 Fosfor [mg] 2 057 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 85,8 Woda [g] 1 535,6 Popiół [g] 20,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-04 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z ogórka kiszzonego 200g Kasza jęczmienna 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) ser topiony 50g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) Papryka świeża 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 103,6 Energia [kJ] 9 000,3 Białko ogółem [g] 90 białko zwierzęce [g] 60 białko roślinne [g] 30 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 252,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 3 776,3 Potas [mg] 3 173,4 Wapń [mg] 572,4 Fosfor [mg] 1 515,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 62,3 Woda [g] 959,1 Popiół [g] 17,2
	Megrez Tychy D. Ławostawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Cukinia 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 171,7 Energia [kJ] 9 077,9 Białko ogółem [g] 96,5 białko zwierzęce [g] 63 białko roślinne [g] 33,5 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 269,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 3 588,5 Potas [mg] 3 327,5 Wapń [mg] 645 Fosfor [mg] 1 378,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 50,8 Woda [g] 937,6 Popiół [g] 17,7

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-04 środa	Mięcz Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Cukinia 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) pomidor 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 010,8 Energia [kJ] 8 609 Białko ogółem [g] 92,7 białko zwierzęce [g] 62,4 białko roślinne [g] 30,1 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 248 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 3 534,2 Potas [mg] 3 483,8 Wapń [mg] 663,4 Fosfor [mg] 1 441,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 60,7 Woda [g] 992,7 Popiół [g] 17,7
	Mięcz Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewijalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z ogórka kiszzonego 200g Kasza jęczmienna 150g	Brzoskwinia 200 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser topiony 50g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) Papryka świeża 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-04 środa	Megrez Tychy D. Wysokokalnikowa łatwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) sałata 20 g pomidor 80g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Cukinia 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 150g	Brzoskwinia 200 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszanne 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) Pomidor 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 128,9 Energia [kJ] 9 105,9 Białko ogółem [g] 94,9 białko zwierzęce [g] 61,7 białko roślinne [g] 33 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 280,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 3 717,2 Potas [mg] 4 122,8 Wapń [mg] 653,5 Fosfor [mg] 1 483,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 76 Woda [g] 1 259,3 Popiół [g] 19,7
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 30 g (SELER, GORCZYCA) Jajko klasy L 50 g pomidor 80g sałata 20 g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z ogórka kiszzonego 200g Kasza jęczmienna 150g	Brzoskwinia 200 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser topiony 50g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) Papryka świeża 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 298,8 Energia [kJ] 9 828,3 Białko ogółem [g] 90,8 białko zwierzęce [g] 54,7 białko roślinne [g] 36,1 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 298,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 4 227 Potas [mg] 3 917,4 Wapń [mg] 593,9 Fosfor [mg] 1 735,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 73 Woda [g] 1 258,6 Popiół [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-05 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - szynka wiśniowa 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka pieczony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty pekińskiej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Paprykarz 50g wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 816,4 Energia [kJ] 7 596,3 Białko ogółem [g] 101,1 białko zwierzęce [g] 71,6 białko roślinne [g] 29,5 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 228,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 4 012,2 Potas [mg] 3 315,1 Wapń [mg] 833,1 Fosfor [mg] 1 602,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 30,4 Woda [g] 914,4 Popiół [g] 21,1
	Megrez Tychy D. Ławostawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 50g (SELER, GORCZYCA) twaróg chudy 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty pekińskiej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) ser capresi 50g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 793,3 Energia [kJ] 7 499,5 Białko ogółem [g] 100,7 białko zwierzęce [g] 68,7 białko roślinne [g] 32,2 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 246 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 2 965,8 Potas [mg] 3 444,1 Wapń [mg] 488,4 Fosfor [mg] 1 397,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 35,7 Woda [g] 961,8 Popiół [g] 17,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-05 czwartek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 50g (SELER, GORCZYCA) twaróg chudy 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty pekińskiej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g ser capresi 50g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 677,8 Energia [kJ] 7 015,3 Białko ogółem [g] 97 białko zwierzęce [g] 68,5 białko roślinne [g] 28,6 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 226,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 2 918,3 Potas [mg] 3 477,4 Wapń [mg] 475 Fosfor [mg] 1 445,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 32,3 Woda [g] 915,3 Popiół [g] 17,7
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina szynka wiśniowa 50g (SELER, GORCZYCA) Twaróg chudy 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g	Arbuz 200 g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka pieczony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty pekińskiej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	serek wiejski 1 szt	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paprykarz 50g wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 032 Energia [kJ] 8 500,6 Białko ogółem [g] 118,1 białko zwierzęce [g] 79,6 białko roślinne [g] 38,4 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 286,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 4 516,5 Potas [mg] 4 092,4 Wapń [mg] 567,3 Fosfor [mg] 1 880 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 43,4 Woda [g] 1 225,3 Popiół [g] 24,1

Jadłospis za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-05 czwartek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina szynka wiśniowa 50g (SELER, GORCZYCA) twaróg chudy 50g (MLEKO) sałata 20 g pomidor 80g	Arbuz 200 g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty pekińskiej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	serek wiejski 1 szt	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser capresi 50g wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 874,1 Energia [kJ] 7 839,2 Białko ogółem [g] 113 białko zwierzęce [g] 83,1 białko roślinne [g] 29,9 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 249,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 3 384,9 Potas [mg] 3 861,3 Wapń [mg] 567,9 Fosfor [mg] 1 630,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 43,4 Woda [g] 1 184,8 Popiół [g] 19,5
	Megrez Tychy D. Małki karmiącej	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 50 g (SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g	Arbuz 200 g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka pieczony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty pekińskiej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g	serek wiejski 1 szt	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paprykarz 50g wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 032,8 Energia [kJ] 8 504,9 Białko ogółem [g] 117,4 białko zwierzęce [g] 83,6 białko roślinne [g] 33,9 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 265,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 4 686,8 Potas [mg] 3 901,9 Wapń [mg] 918 Fosfor [mg] 1 914,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 39,8 Woda [g] 1 170,9 Popiół [g] 24

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-06 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) Hummus 50 g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba smażona - dorsz 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszanej 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g serek do chleba 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 979 Energia [kJ] 8 470,1 Białko ogółem [g] 95,1 białko zwierzęce [g] 65,9 białko roślinne [g] 29,1 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 253,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 3 840,2 Potas [mg] 3 677,2 Wapń [mg] 749,5 Fosfor [mg] 1 556,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 69,4 Woda [g] 1 237,2 Popiół [g] 18,2
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 938,9 Energia [kJ] 8 322,5 Białko ogółem [g] 108,9 białko zwierzęce [g] 74,4 białko roślinne [g] 34,4 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 260,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 3 277,9 Potas [mg] 3 732,5 Wapń [mg] 766,4 Fosfor [mg] 1 604,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 66,7 Woda [g] 1 275,1 Popiół [g] 16

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-06 piątek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g pomidor 80g sałata 20g serek do chleba 50g (MLEKO)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 873,1 Energia [kJ] 8 045,6 Białko ogółem [g] 107,1 białko zwierzęce [g] 75 białko roślinne [g] 31,9 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 247,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 3 257,5 Potas [mg] 3 875,2 Wapń [mg] 811,5 Fosfor [mg] 1 701,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 65,1 Woda [g] 1 277,3 Popiół [g] 16,4
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewajających Węglowodanów	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty kiszanej 200g ziemniaki 150g	Koktajl bananowy b/c 150 g	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g pomidor 80g sałata 20g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 081,1 Energia [kJ] 8 912,8 Białko ogółem [g] 105,4 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 299 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 4 327,2 Potas [mg] 4 552,1 Wapń [mg] 879,1 Fosfor [mg] 1 892,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 83,5 Woda [g] 1 512,5 Popiół [g] 22,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-06 piątek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) sałata 20 g rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER)	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g	Koktajl bananowy b/c 150 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszanane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - kiełbasa krotoszyńska 50 g pomidor 80g sałata 20g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 015 Energia [kJ] 8 636,4 Białko ogółem [g] 110,8 białko zwierzęce [g] 77,7 białko roślinne [g] 33 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 277 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 3 285 Potas [mg] 4 268,4 Wapń [mg] 910,3 Fosfor [mg] 1 768,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 78,5 Woda [g] 1 507 Popiół [g] 17,8
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 50 g wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba smażona - dorsz 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszzonej 200g ziemniaki 150g	Koktajl bananowy b/c 150 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - kiełbasa krotoszyńska 50 g pomidor 80g sałata 20 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 166,3 Energia [kJ] 9 252,8 Białko ogółem [g] 103,4 białko zwierzęce [g] 69,2 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 294,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 4 376,6 Potas [mg] 4 423,1 Wapń [mg] 876 Fosfor [mg] 1 832,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 81 Woda [g] 1 473,3 Popiół [g] 21,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-07 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) Dżem 50g (S02) Brzoskwinia 200 g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatką wieprzowej 150g/100g/100 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Fasolka szparagowa 200g (STRĄCZKI)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) tw aróg 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 155,9 Energia [kJ] 9 012,9 Białko ogółem [g] 97,1 białko zwierzęce [g] 60,7 białko roślinne [g] 36,3 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 303 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 2 007,1 Potas [mg] 3 499,5 Wapń [mg] 521,3 Fosfor [mg] 1 337,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 63,3 Woda [g] 1 065,7 Popiół [g] 16,1
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) Dżem 50g (S02) Brzoskwinia 200 g		kompot owocowy 250ml Zupa jarzy nowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatką wieprzowej 150g/100g/100 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Marchewka gotowana 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 143,1 Energia [kJ] 8 968 Białko ogółem [g] 96,3 białko zwierzęce [g] 62,6 białko roślinne [g] 33,6 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 293,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 1 795,5 Potas [mg] 3 119,4 Wapń [mg] 496,8 Fosfor [mg] 1 201,5 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 68,6 Woda [g] 979,6 Popiół [g] 14,2
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) Dżem 50g (S02) Brzoskwinia 200 g		kompot owocowy 250ml Zupa jarzy nowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatką wieprzowej 150g/100g/100 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Marchewka gotowana 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) tw aróg 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 065 Energia [kJ] 8 640,2 Białko ogółem [g] 94,5 białko zwierzęce [g] 63,3 białko roślinne [g] 31,1 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 277,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 1 775,1 Potas [mg] 3 262 Wapń [mg] 541,9 Fosfor [mg] 1 298,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 64 Woda [g] 981,9 Popiół [g] 14,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-07 sobota	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20g	Fit rolls gryczane 20g	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŚMIETANKA) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatką wieprzowej 150g/100g/100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Fasolka szparagowa 200g (STRĄCZKI)	Jabłko 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) tw aróg 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 287,8 Energia [kJ] 9 552,4 Białko ogółem [g] 113 białko zwierzęce [g] 73 białko roślinne [g] 39,9 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 317,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 975,7 Potas [mg] 3 859,8 Wapń [mg] 586,6 Fosfor [mg] 1 723,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 46,2 Woda [g] 1 137,7 Popiół [g] 18,6
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) Dżem 50g (S02) Brzoskwinia 200g	Fit rolls gryczane 20g	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŚMIETANKA) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatką wieprzowej 150g/100g/100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Marchewka gotowana 200g	Jogurt owocowy 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) tw aróg 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20g	Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 292,9 Energia [kJ] 9 593,5 Białko ogółem [g] 98,4 białko zwierzęce [g] 64,2 białko roślinne [g] 34,1 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 327,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 2 394,3 Potas [mg] 3 717,8 Wapń [mg] 623,4 Fosfor [mg] 1 483,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 80,8 Woda [g] 1 112,6 Popiół [g] 16,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-07 sobota	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 30g (MLEKO) Dżem 50g (S02) Brzoskwinia 200 g	Fit rolls gryczane 20 g	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŚMIETANKA) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatki wieprzowej 150g/100g/100 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Fasolka szparagowa 200g (STRĄCZKI)	Jabłko 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) tw aróg 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 361,3 Energia [kJ] 9 872,2 Białko ogółem [g] 97,8 białko zwierzęce [g] 56,8 białko roślinne [g] 40,9 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 358,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 527,8 Potas [mg] 3 797,1 Wapń [mg] 543,9 Fosfor [mg] 1 553,8 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 75,2 Woda [g] 1 200,6 Popiół [g] 17,8
2024-09-08 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Ser żółty gouda 20 g (MLEKO) Papryka świeża 80g sałata 20 g Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA)		Kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Buraki 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (-) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 018,1 Energia [kJ] 8 370 Białko ogółem [g] 87,3 białko zwierzęce [g] 65 białko roślinne [g] 22,2 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 199,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 3 474,5 Potas [mg] 3 013,9 Wapń [mg] 575,7 Fosfor [mg] 1 282,7 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 42,9 Woda [g] 929,7 Popiół [g] 17
2024-09-08 niedziela	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pomidor 80g sałata 20 g serek do chleba 20g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA)		Kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buraki 200g ziemniaki 150g Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Wędlina - filet zapiekany 30 g (-) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta z białek z koperkiem 50g (JAJA)	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 975,2 Energia [kJ] 8 154,1 Białko ogółem [g] 91,7 białko zwierzęce [g] 67,1 białko roślinne [g] 24,6 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 201,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 583,8 Potas [mg] 3 158 Wapń [mg] 450,4 Fosfor [mg] 1 247,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 43,2 Woda [g] 961,6 Popiół [g] 15,1

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 20g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA)		Kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g Buraki 200g Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) pomidor 80g sałata 20g Pasta z białek z koperkiem 50g (JAJA)	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 999,4 Energia [kJ] 8 253,7 Białko ogółem [g] 94 białko zwierzęce [g] 70,2 białko roślinne [g] 23,8 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 200,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 865,2 Potas [mg] 3 410,5 Wapń [mg] 504 Fosfor [mg] 1 400,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 42,1 Woda [g] 999,9 Popiół [g] 16,2
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 80g sałata 20 g serek do chleba 20g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA)	Jabłko 200g	Kompot owocowy b/c 250 ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 200g	serek wiejski 1 szt	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 279,8 Energia [kJ] 9 470,8 Białko ogółem [g] 112,6 białko zwierzęce [g] 76,3 białko roślinne [g] 36,3 Tłuszcz [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 255,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 3 639,3 Potas [mg] 4 097,4 Wapń [mg] 632,7 Fosfor [mg] 1 918,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 34,5 Woda [g] 1 244 Popiół [g] 20,2
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 20g (MLEKO) Papryka świeża 80g sałata 20 g Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA)	wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buraki 200g ziemniaki 150g Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	serek wiejski 1 szt	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z białek z koperkiem 60g (JAJA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) Pomidor 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 416,8 Energia [kJ] 10 002 Białko ogółem [g] 110,6 białko zwierzęce [g] 84 białko roślinne [g] 26,6 Tłuszcz [g] 120,1 Węglowodany ogółem [g] 243,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 3 637,6 Potas [mg] 3 510,5 Wapń [mg] 590,1 Fosfor [mg] 1 588,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 67,4 Woda [g] 1 056 Popiół [g] 18,7

2024-09-08 niedziela

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-08 niedziela	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Ser żółty gouda 20g (MLEKO) Papryka świeża 80g sałata 20g Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA)	wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buraki 200g ziemniaki 150g Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	serek wiejski 1 szt	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 50g (.) Ogórek kiszony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 646,1 Energia [kJ] 11 001,2 Białko ogółem [g] 115,7 białko zwierzęce [g] 79,8 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 132,8 Węglowodany ogółem [g] 281,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 4 299,2 Potas [mg] 3 986,3 Wapń [mg] 783,2 Fosfor [mg] 1 964,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 69 Woda [g] 1 056,3 Popiół [g] 22,1
2024-09-09 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 30g (SELER, GORCZYCA) Sałatka ryżowa z tuńczykiem z rukolą 100g Pomidor 50g sałata 20g		Kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty czerwonej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 150g Potrawka wieprzowa 120g/80ml		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta mięsna z warzywami 50g (SELER) ser żółty gouda 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g	Biszkopki b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 1 899,8 Energia [kJ] 7 948,5 Białko ogółem [g] 81 białko zwierzęce [g] 46,6 białko roślinne [g] 34,3 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 283,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2 874,2 Potas [mg] 2 852,1 Wapń [mg] 798,7 Fosfor [mg] 1 339 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 20,6 Woda [g] 789,4 Popiół [g] 16,6
	Megrez Tychy D. Ławostawna	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 45g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Sałatka ryżowa z tuńczykiem z rukolą 100g wędlina - szynka beskidzka 30g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g sałata 20g		Kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Cukinia 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 150g Potrawka wieprzowa 120g/80ml		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta mięsna z warzywami 50g (SELER)	Biszkopki b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 1 754,1 Energia [kJ] 7 341,7 Białko ogółem [g] 76,1 białko zwierzęce [g] 42 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 277 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 2 426,8 Potas [mg] 2 651 Wapń [mg] 364,5 Fosfor [mg] 1 102,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 21,8 Woda [g] 794,3 Popiół [g] 13,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-09 poniedziałek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 30 g (SELER, GORCZYCA) Salatka ryżowa z tuńczykiem z rukolą 100 g Pomidor 50g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Cukinia 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 150g Potrawka wieprzowa 120g/80ml		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER)	Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 1 808,1 Energia [kJ] 7 566,7 Białko ogółem [g] 78,3 białko zwierzęce [g] 47,3 białko roślinne [g] 30,9 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 271,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2 887,8 Potas [mg] 2 711 Wapń [mg] 760 Fosfor [mg] 1 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 18,7 Woda [g] 786,6 Popiół [g] 15,7
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewijających Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Wędlina - filet zapiekany 30 g (.) Salatka ryżowa z tuńczykiem z rukolą 100 g Pomidor 50g sałata 20 g	Gruszka 200g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty czerwonej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 150g Potrawka wieprzowa 120g/80ml	Kefir 200g (MLEKO)	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) pomidor 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 167,1 Energia [kJ] 9 071,8 Białko ogółem [g] 91,4 białko zwierzęce [g] 48,5 białko roślinne [g] 42,9 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 329,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 3 274,2 Potas [mg] 3 752,5 Wapń [mg] 1 010,3 Fosfor [mg] 1 795,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 25,1 Woda [g] 1 088,5 Popiół [g] 20,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-09 poniedziałek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beszkińska 30 g (SELER, GORCZYCA) sałata 20 g Pomidor 50g Sałatka ryżowa z tuńczykiem z rukolą 100 g	Jabłko pieczone 200g	Kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Cukinia 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 150g Potrawka wieprzowa 120g/80ml	Kefir 200g (MLEKO)	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) tw aróg 50g (MLEKO) Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) pomidor 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 1 880,9 Energia [kJ] 7 870,5 Białko ogółem [g] 79,1 białko zwierzęce [g] 45,4 białko roślinne [g] 33,6 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 306,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 2 510,6 Potas [mg] 3 192,3 Wapń [mg] 488 Fosfor [mg] 1 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 32,6 Woda [g] 1 065,7 Popiół [g] 15,4
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Wędlina - filet zapiekany 30 g (.) Sałatka ryżowa z tuńczykiem z rukolą 100 g sałata 20 g Pomidor 80g	Gruszka 200g	Kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty czerwonej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 150g Potrawka wieprzowa 120g/80ml	Kefir 200g (MLEKO)	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) pomidor 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 138,6 Energia [kJ] 8 950,6 Białko ogółem [g] 87,8 białko zwierzęce [g] 47,8 białko roślinne [g] 40 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 326,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 3 086,4 Potas [mg] 3 712 Wapń [mg] 968,9 Fosfor [mg] 1 687,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 29,6 Woda [g] 1 093,1 Popiół [g] 18,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-10 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA) Brzoskwinia 200 g		Kompot owocowy 250ml Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ryż 150 g zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) wędlina - szynka konserwowa premium 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g Pasta z czerwonej fasoli 50 g (SO2, STRĄCZKI)	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 094,6 Energia [kJ] 8 766,6 Białko ogółem [g] 94,5 białko zwierzęce [g] 62,6 białko roślinne [g] 32,1 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 306,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 716,8 Potas [mg] 3 357,5 Wapń [mg] 727,8 Fosfor [mg] 1 483,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 71,6 Woda [g] 1 125,4 Popiół [g] 17,9
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA) Brzoskwinia 200 g		kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ryż 150 g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka konserwowa premium 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 157,4 Energia [kJ] 9 028,4 Białko ogółem [g] 104,9 białko zwierzęce [g] 71,9 białko roślinne [g] 33 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 313,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 483,3 Potas [mg] 3 323,3 Wapń [mg] 745,5 Fosfor [mg] 1 495,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 80,3 Woda [g] 1 123,2 Popiół [g] 17
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA) Brzoskwinia 200 g		kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ryż 150 g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka konserwowa premium 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 205,5 Energia [kJ] 9 227,7 Białko ogółem [g] 107,9 białko zwierzęce [g] 70,8 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 350,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 503,5 Potas [mg] 3 989 Wapń [mg] 804,2 Fosfor [mg] 1 836,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 70,5 Woda [g] 1 127,7 Popiół [g] 18,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-10 wtorek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Twaróg krajanka 60g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ryż 150g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta z czerownej fasoli 50g (SÓZ, STRĄCZKI) wędlina - szynka konserwowa premium 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 256 Energia [kJ] 9 433,6 Białko ogółem [g] 126 białko zwierzęce [g] 88,9 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 317 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 3 673,6 Potas [mg] 3 973,6 Wapń [mg] 855,6 Fosfor [mg] 2 070,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 71,5 Woda [g] 1 241,4 Popiół [g] 22,1
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Twaróg krajanka 60g (MLEKO, LAKTOZA) Brzoskwinia 200g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ryż 150g	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka konserwowa premium 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 266,8 Energia [kJ] 9 485,6 Białko ogółem [g] 120,3 białko zwierzęce [g] 88,7 białko roślinne [g] 31,6 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 319,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 2 680,5 Potas [mg] 3 828,5 Wapń [mg] 851,4 Fosfor [mg] 1 794,1 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 93,5 Woda [g] 1 299,6 Popiół [g] 19

Jadłospis za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-10 wtorek	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo razowe krojone 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA) Dżem 25g Brzoskwinia 200 g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Kompot owocowy 250ml Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ryż 150 g zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) wędlina - szynka konserwowa premium 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g Pasta z czerwonej fasoli 50 g (SO2, STRĄCZKI) wałki ryżowe 30 g		Energia [kcal] 2 314,8 Energia [kJ] 9 690,1 Białko ogółem [g] 116,3 białko zwierzęce [g] 79,4 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 330,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 3 057,8 Potas [mg] 4 160,2 Wapń [mg] 860,9 Fosfor [mg] 1 963,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 85,6 Woda [g] 1 301,7 Popiół [g] 21

Oznaczenia alergenów:

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