

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|--|--|--------------|--|--------------|---|-------------------|--|
| 2024-08-11 niedziela | Megrez Tychy D. Podstawowa | Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) | | Kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g Klopsy drobiowe duszone 120 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g (MLEKO, GLUTEN) | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g serek do chleba 50g | wafle ryżowe 30 g | Energia [kcal] 1 858,2 Energia [kJ] 7 758,3 Białko ogółem [g] 87,8 białko zwierzęce [g] 65,9 białko roślinne [g] 21,9 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 200 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 3 012,9 Potas [mg] 3 307,8 Wapń [mg] 380,1 Fosfor [mg] 1 240,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 33,8 Woda [g] 898,9 Popiół [g] 17,5 |
| | Megrez Tychy D. Latwostrawna | Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pomidor 80g sałata 20 g Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) | | Kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g Klopsy drobiowe duszone 120 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba 50g | wafle ryżowe 30 g | Energia [kcal] 1 888,5 Energia [kJ] 7 886,9 Białko ogółem [g] 90,4 białko zwierzęce [g] 65,9 białko roślinne [g] 24,5 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 201,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 2 442,9 Potas [mg] 3 421,8 Wapń [mg] 366,7 Fosfor [mg] 1 191,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 33,6 Woda [g] 896,7 Popiół [g] 15,9 |
| | 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) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) | | Kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g (MLEKO, GLUTEN) Klopsy drobiowe duszone 120 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g serek do chleba 50g | wafle ryżowe 30 g | Energia [kcal] 1 865,2 Energia [kJ] 7 787,7 Białko ogółem [g] 89,9 białko zwierzęce [g] 66,6 białko roślinne [g] 23,2 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 197,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 2 405,2 Potas [mg] 3 582,1 Wapń [mg] 416,4 Fosfor [mg] 1 305,5 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 31,1 Woda [g] 913,9 Popiół [g] 16,3 |

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|--|---|------------------|---|--------------------|--|-------------------|--|
| 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 Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) | Brzoskwinia 150g | Kompot owocowy b/c 250 ml zupa barszcz czerwony 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g Klopsy drobiowe duszone 120 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g (MLEKO, GLUTEN) | serek wiejski 150g | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) serek do chleba 50g wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g | wafle ryżowe 30 g | Energia [kcal] 2 223,5 Energia [kJ] 9 293,7 Białko ogółem [g] 113,3 białko zwierzęce [g] 79 białko roślinne [g] 34,3 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 256,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,7 Sód [mg] 3 791,5 Potas [mg] 4 503,3 Wapń [mg] 585,4 Fosfor [mg] 1 908 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 40,5 Woda [g] 1 154,7 Popiół [g] 22,6 |
| Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna | Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) | Brzoskwinia 150g | Kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g Klopsy drobiowe duszone 120 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO) | serek wiejski 150g | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba 50g wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g | wafle ryżowe 30 g | Energia [kcal] 2 052,6 Energia [kJ] 8 577,4 Białko ogółem [g] 103,4 białko zwierzęce [g] 78,2 białko roślinne [g] 25,1 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 225,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,5 Sód [mg] 2 865,2 Potas [mg] 3 931,5 Wapń [mg] 475,9 Fosfor [mg] 1 467 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 45,2 Woda [g] 1 110,8 Popiół [g] 18,4 |
| 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) Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) | Brzoskwinia 150g | Kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 150g Klopsy drobiowe duszone 120 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO) | serek wiejski 150g | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) serek do chleba 50g wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g | wafle ryżowe 30 g | Energia [kcal] 2 243,8 Energia [kJ] 9 378,5 Białko ogółem [g] 112,7 białko zwierzęce [g] 78,3 białko roślinne [g] 34,4 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 263,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Sód [mg] 3 775,5 Potas [mg] 4 482,4 Wapń [mg] 549,5 Fosfor [mg] 1 883 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 47,3 Woda [g] 1 153,9 Popiół [g] 22,5 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|--|---|--------------|--|--------------|---|--|---|
| 2024-08-12 poniedziałek | Megrez Tychy D. Podstawowa | Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) Pomidor 80g sałata 20 g | | Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z ogórka kiszzonego 200g Kasza jęczmienna 150g Gulasz z indyka 220g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g pomidor 80g sałata 20 g | Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 1 878,9 Energia [kJ] 7 776,6 Białko ogółem [g] 113,5 białko zwierzęce [g] 86,4 białko roślinne [g] 27,2 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 222,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 4 262,5 Potas [mg] 3 390 Wapń [mg] 410,6 Fosfor [mg] 1 660,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 20,4 Woda [g] 975,4 Popiół [g] 18,6 |
| | Megrez Tychy D. Latwostrawna | Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g | | Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 200g Kasza jęczmienna 150g Gulasz z indyka 220g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Jajko klasy L 50 g (JAJA) | Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 1 876,4 Energia [kJ] 7 765,4 Białko ogółem [g] 114,9 białko zwierzęce [g] 86,4 białko roślinne [g] 28,6 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 233,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 3 507,4 Potas [mg] 3 552,9 Wapń [mg] 430,4 Fosfor [mg] 1 586,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 22,8 Woda [g] 982,9 Popiół [g] 16,2 |
| | Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g | | Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 200g Kasza jęczmienna 150g Gulasz z indyka 220g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g pomidor 80g sałata 20 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) | Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 1 838,9 Energia [kJ] 7 606,4 Białko ogółem [g] 112,5 białko zwierzęce [g] 87,1 białko roślinne [g] 25,5 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 229 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 3 541,4 Potas [mg] 3 627,9 Wapń [mg] 469,4 Fosfor [mg] 1 647,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 21,3 Woda [g] 988,8 Popiół [g] 16,6 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|--|---|--------------|---|-----------------------------|---|---|---|
| 2024-08-12 poniedziałek | Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) Pomidor 80g sałata 20 g | Gruszka 200g | Kompot owocowy b/c 250 ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z ogórka kiszzonego 200g Kasza jęczmienna 150g Gulasz z indyka 220g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | Kefir 200g (MLEKO) | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) Jajko klasy L 50 g (JAJA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g pomidor 80g sałata 20 g | Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 2 118,4 Energia [kJ] 8 782,6 Białko ogółem [g] 126,2 białko zwierzęce [g] 90,5 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 269,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 4 607,8 Potas [mg] 4 316,3 Wapń [mg] 622,8 Fosfor [mg] 2 137 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 24,6 Woda [g] 1 275,8 Popiół [g] 22,9 |
| | Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna | Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) sałata 20 g Pomidor 80g wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) | Gruszka 200g | Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 200g Kasza jęczmienna 150g Gulasz z indyka 220g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | Kefir 200g (MLEKO) | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g pomidor 80g sałata 20 g | Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 2 152,8 Energia [kJ] 8 929 Białko ogółem [g] 119,9 białko zwierzęce [g] 89,9 białko roślinne [g] 29,8 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 277,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 3 972,7 Potas [mg] 4 107 Wapń [mg] 597,4 Fosfor [mg] 1 815,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 33 Woda [g] 1 274,3 Popiół [g] 17,5 |
| | Megrez Tychy D.Matki karmiącej | Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) sałata 20 g Pomidor 80g | Gruszka 200g | Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z ogórka kiszzonego 200g Kasza jęczmienna 150g Gulasz z indyka 220g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | Kefir 200g (MLEKO) | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) Jajko klasy L 50 g (JAJA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g pomidor 80g sałata 20 g | Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 2 085,3 Energia [kJ] 8 642,6 Białko ogółem [g] 122,4 białko zwierzęce [g] 89,8 białko roślinne [g] 32,6 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 264,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 4 417,7 Potas [mg] 4 191,2 Wapń [mg] 578,7 Fosfor [mg] 2 022,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 29,1 Woda [g] 1 252,1 Popiół [g] 21,3 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|--|---|--------------|--|--------------|---|------------------------|--|
| 2024-08-13 wtorek | Megrez Tychy D. Podstawowa | Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidor 80g salata 20 g | | Kompot owocowy 250ml pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 200g ziemniaki 150g zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - szynka konserwowa premium 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g Pasta z czerwonej fasoli 60 g (SÓL, STRĄCZKI) | Ciasteczka zbożowe 25g | Energia [kcal] 1 982,9 Energia [kJ] 8 282 Białko ogółem [g] 86,5 białko zwierzęce [g] 56,4 białko roślinne [g] 30,1 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 280,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 3 201,2 Potas [mg] 3 495,5 Wapń [mg] 734,8 Fosfor [mg] 1 361 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 65 Woda [g] 1 128,8 Popiół [g] 19,1 |
| | Megrez Tychy D. Latwostrawna | Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka maślana 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidor 80g salata 20 g | | kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 200g ziemniaki 150g | | herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta "pastella " 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) | Ciasteczka zbożowe 25g | Energia [kcal] 1 992,5 Energia [kJ] 8 320,4 Białko ogółem [g] 90 białko zwierzęce [g] 58,8 białko roślinne [g] 31,3 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 286 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 3 030,9 Potas [mg] 3 470,1 Wapń [mg] 710,1 Fosfor [mg] 1 290,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 72,1 Woda [g] 1 114,8 Popiół [g] 18,2 |
| | Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidor 80g salata 20 g | | kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 200g ziemniaki 150g | | herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta "pastella " 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g | Ciasteczka zbożowe 25g | Energia [kcal] 1 860 Energia [kJ] 7 765,7 Białko ogółem [g] 84,7 białko zwierzęce [g] 56,5 białko roślinne [g] 28,2 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 269,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 898,8 Potas [mg] 3 576,7 Wapń [mg] 744,8 Fosfor [mg] 1 381,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 64,8 Woda [g] 1 096,6 Popiół [g] 17,7 |

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|-------------------|--|--|-------------|--|-----------------|--|--------------------------|--|
| 2024-08-13 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) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Pomidor 80g sałata 20 g | Jabłko 200g | kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 200g ziemniaki 150g | Baton musli 80g | herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta z czerwonej fasoli 60 g (SO2, STRĄCZKI) szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g | podłomyki bez cukru 20 g | Energia [kcal] 2 540,2 Energia [kJ] 10 606,7 Białko ogółem [g] 118,7 białko zwierzęce [g] 70,7 białko roślinne [g] 48,2 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 382,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 4 224,8 Potas [mg] 4 719,9 Wapń [mg] 861 Fosfor [mg] 2 208,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 suma cukrów prostych [g] 70,4 Woda [g] 1 382,4 Popiół [g] 25,8 |
| | Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna | Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka maślana 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 50g (SO2) twaróg 100g (MLEKO) Pomidor 80g sałata 20 g | Banan 200g | kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 150g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Buraki 200g ziemniaki 150g | Baton musli 80g | herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta "pastella " 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20g | Ciasteczka zbożowe 25g | Energia [kcal] 2 447,3 Energia [kJ] 10 224,5 Białko ogółem [g] 94,1 białko zwierzęce [g] 52 białko roślinne [g] 42,2 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 387,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 2 689,5 Potas [mg] 4 602 Wapń [mg] 830,6 Fosfor [mg] 1 687,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 108,2 Woda [g] 1 260,1 Popiół [g] 20,9 |
| | Megrez Tychy D. Matki karmiącej | Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo razowe krojone 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) Bulka maślana 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Dżem 25g Pomidor 80g sałata 20 g | Banan 200g | Kompot owocowy 250ml Pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 200g ziemniaki 150g zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) | Baton musli 80g | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) wędlina - szynka konserwowa premium 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g Pasta z czerwonej fasoli 60 g (SO2, STRĄCZKI) Ciasteczka zbożowe 25g | | Energia [kcal] 2 595,3 Energia [kJ] 10 850 Białko ogółem [g] 104,2 białko zwierzęce [g] 56,4 białko roślinne [g] 47,8 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 398 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 3 438,3 Potas [mg] 5 171,6 Wapń [mg] 858,7 Fosfor [mg] 2 039,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 90,1 Woda [g] 1 306,8 Popiół [g] 24,3 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|--|---|--------------|--|--------------|---|-------------------------|--|
| 2024-08-14 środa | Megrez Tychy D. Podstawowa | Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 40g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 40g (MLEKO) Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) | | Kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem białym 300g (MLEKO) Jabłko 200g | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pasta rybna na bazie twarogu 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g | podłomyki bez cukru 20g | Energia [kcal] 2 082,9 Energia [kJ] 8 710,5 Białko ogółem [g] 90,8 białko zwierzęce [g] 55,4 białko roślinne [g] 35,3 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 299,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 831,4 Potas [mg] 2 683,4 Wapń [mg] 614,9 Fosfor [mg] 1 339,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 28 Woda [g] 827,8 Popiół [g] 16 |
| | Megrez Tychy D. Łatwostrawna | Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 40g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g | | Kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem białym 300g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta rybna na bazie twarogu 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) | podłomyki bez cukru 20g | Energia [kcal] 2 029,9 Energia [kJ] 8 483,3 Białko ogółem [g] 97,1 białko zwierzęce [g] 60,9 białko roślinne [g] 36,2 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 294,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 897,4 Potas [mg] 2 641,4 Wapń [mg] 575,2 Fosfor [mg] 1 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 26,7 Woda [g] 848 Popiół [g] 15,5 |
| | Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 40g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g | | Kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem białym 300g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta rybna na bazie twarogu 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g | podłomyki bez cukru 20g | Energia [kcal] 2 013,6 Energia [kJ] 8 414,1 Białko ogółem [g] 96,5 białko zwierzęce [g] 61,6 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 292,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 2 955,2 Potas [mg] 2 813,7 Wapń [mg] 623,7 Fosfor [mg] 1 416,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 25,4 Woda [g] 857,2 Popiół [g] 16,2 |

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|--|--|---------------------|--|-----------------------------|--|--------------------------|---|
| Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g ser mozzarella 40 g (MLEKO) | sok warzywny 300 ml | Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron razowy z serem 300g (MLEKO) Jabłko 200g | Kefir 200g (MLEKO) | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pasta rybna na bazie twarogu 40g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g | podłomyki bez cukru 20 g | Energia [kcal] 2 262,2 Energia [kJ] 9 462,1 Białko ogółem [g] 104,6 białko zwierzęce [g] 62,7 białko roślinne [g] 41,9 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 317,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 3 543,3 Potas [mg] 3 683,1 Wapń [mg] 817,4 Fosfor [mg] 1 826,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 39,4 Woda [g] 1 057,6 Popiół [g] 21,2 |
| Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna | Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (-) sałata 20 g Pomidor 80g ser mozzarella 50 g (MLEKO) | sok warzywny 300 ml | Kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem białym 300g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g | Kefir 200g (MLEKO) | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) pasta rybna na bazie twarogu 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g | podłomyki bez cukru 20 g | Energia [kcal] 2 148,7 Energia [kJ] 8 984,4 Białko ogółem [g] 98,3 białko zwierzęce [g] 62,3 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 303,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 3 482,4 Potas [mg] 3 143,5 Wapń [mg] 748,2 Fosfor [mg] 1 490,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 32 Woda [g] 1 043,1 Popiół [g] 17,3 |
| Megrez Tychy D. Małki karmiącej | Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) paszтет pieczony 40g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g | sok warzywny 300 ml | Kompot owocowy 250ml Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem białym 300g (MLEKO) Jabłko 200g | Kefir 200g (MLEKO) | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pasta rybna na bazie twarogu 40 g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g | podłomyki bez cukru 20 g | Energia [kcal] 2 195,4 Energia [kJ] 9 180,4 Białko ogółem [g] 99,3 białko zwierzęce [g] 58,9 białko roślinne [g] 40,4 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 315,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 3 175,6 Potas [mg] 3 508,5 Wapń [mg] 767 Fosfor [mg] 1 690,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 33,2 Woda [g] 1 030,3 Popiół [g] 19 |

2024-08-14 środa

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|--|--|--------------|---|--------------|---|--|--|
| 2024-08-15 czwartek | Megrez Tychy D. Podstawowa | Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka wieśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | | Kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Udko pieczone 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z kapusty pekińskiej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g | Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 2 006,3 Energia [kJ] 8 313,1 Białko ogółem [g] 131,3 białko zwierzęce [g] 103,3 białko roślinne [g] 28,1 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 215,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 3 428,8 Potas [mg] 3 760,5 Wapń [mg] 751,7 Fosfor [mg] 1 921,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 19,7 Woda [g] 1 067,3 Popiół [g] 21,2 |
| | Megrez Tychy D. Łatwostrawna | Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka wieśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Pasta z białek z koperkiem 60g (JAJA) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) | | Kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Udko gotowane 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g Surówka z kapusty pekińskiej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) ser capresi 50g | Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 1 994 Energia [kJ] 8 224,1 Białko ogółem [g] 132,8 białko zwierzęce [g] 104 białko roślinne [g] 28,8 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 213,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 3 105,5 Potas [mg] 3 731,2 Wapń [mg] 447,7 Fosfor [mg] 1 785,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 20 Woda [g] 1 103 Popiół [g] 19,5 |
| | Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka wieśniowa 40g (SELER, GORCZYCA) Pasta z białek z koperkiem 60g (JAJA) 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) Surówka z kapusty pekińskiej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser capresi 50g wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) sałata 20 g | Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 1 965,7 Energia [kJ] 8 104,4 Białko ogółem [g] 131,5 białko zwierzęce [g] 104,7 białko roślinne [g] 26,8 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 208,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 3 156,9 Potas [mg] 3 677,9 Wapń [mg] 489 Fosfor [mg] 1 885,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 18,6 Woda [g] 1 036,4 Popiół [g] 19,8 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|---|--|------------------|---|---|--|--|--|
| 2024-08-15 czwartek | Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g | Brzoskwinia 150g | Kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Udko gotowane 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z kapusty pekińskiej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g | sok warzywny 300 ml | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) ser capresi 50g Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g | Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 2 103,6 Energia [kJ] 8 724,2 Białko ogółem [g] 136,2 białko zwierzęce [g] 98,5 białko roślinne [g] 37,7 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 255,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 3 583,7 Potas [mg] 4 889,6 Wapń [mg] 563,7 Fosfor [mg] 2 210,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 30 Woda [g] 1 337,4 Popiół [g] 24,7 |
| | Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna | Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Pasta z białek z koperkiem 60g (JAJA) sałata 20 g Pomidor 80g | Brzoskwinia 150g | Kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Udko gotowane 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z kapusty pekińskiej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g | sok owocowy 300 ml | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) ser capresi 50g Pomidor 80g sałata 20 g | Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 2 137,4 Energia [kJ] 8 831,3 Białko ogółem [g] 129,7 białko zwierzęce [g] 100,3 białko roślinne [g] 29,4 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 242,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 3 356 Potas [mg] 4 255,1 Wapń [mg] 482,2 Fosfor [mg] 1 889,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 30,7 Woda [g] 1 327,1 Popiół [g] 20,3 |
| | Megrez Tychy D. Matki karmiącej | Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Papryka świeża 80g sałata 20 g | Brzoskwinia 150g | Kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Udko pieczone 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z kapusty pekińskiej 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g | Ciasto 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) ser capresi 50g Rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20 g | Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 2 275 Energia [kJ] 9 440,2 Białko ogółem [g] 137,5 białko zwierzęce [g] 101,1 białko roślinne [g] 36,4 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 289,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 3 239,7 Potas [mg] 4 568,8 Wapń [mg] 529,8 Fosfor [mg] 2 150,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 55,6 Woda [g] 1 232,6 Popiół [g] 22,6 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|--|--|--------------|--|--------------|--|------------------------------------|---|
| 2024-08-16 piątek | Megrez Tychy D. Podstawowa | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) | | Kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty kiszanej 200g ziemniaki 150g Ryba smażona - dorsz 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO) | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g Twaróg chudy 40g (MLEKO) | pieczywo chrupkie mini crispy 30 g | Energia [kcal] 2 045,2 Energia [kJ] 8 535,6 Białko ogółem [g] 100,9 białko zwierzęce [g] 68 białko roślinne [g] 32,9 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 273,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 3 922,1 Potas [mg] 3 879,9 Wapń [mg] 824,9 Fosfor [mg] 1 676,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 51,4 Woda [g] 1 183,2 Popiół [g] 22,2 |
| | Megrez Tychy D. Latwostrawna | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pomidor 80g sałata 20 g serek do chleba 50g wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) | | Kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 200g ziemniaki 150g Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Salatka z serkiem wiejskim, szynką i pomidorem 120 g (SELER, GORCZYCA) | pieczywo chrupkie mini crispy 30 g | Energia [kcal] 2 370,5 Energia [kJ] 9 910,6 Białko ogółem [g] 112,5 białko zwierzęce [g] 75,2 białko roślinne [g] 37,4 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 303,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 3 496,8 Potas [mg] 4 070,3 Wapń [mg] 799,3 Fosfor [mg] 1 700,1 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 50,8 Woda [g] 1 257,3 Popiół [g] 19,5 |
| | Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g Serek do chleba 40g | | Kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 200g ziemniaki 150g Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g Salatka z serkiem wiejskim, szynką i pomidorem 120 g (SELER, GORCZYCA) | pieczywo chrupkie mini crispy 30 g | Energia [kcal] 2 316,3 Energia [kJ] 9 682,6 Białko ogółem [g] 110,3 białko zwierzęce [g] 74,1 białko roślinne [g] 36,2 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 303,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 3 499 Potas [mg] 4 215 Wapń [mg] 806,3 Fosfor [mg] 1 779,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 51,1 Woda [g] 1 260,9 Popiół [g] 19,9 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---|---|--------------|--|----------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| 2024-08-16 piątek | Miegrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe krojone 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g salata 20g | Jabłko 200g | Kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty kiszanej 200g ziemniaki 150g Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) | Maślanka 200 ml (MLEKO) | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) wędlina - szynka beszkidzka 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g salata 20g Twaróg chudy 40g (MLEKO) | pieczywo chrupkie mini crispy 30g | Energia [kcal] 2 171,2 Energia [kJ] 9 084,4 Białko ogółem [g] 114,6 białko zwierzęce [g] 73,9 białko roślinne [g] 40,6 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 318,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 4 061,3 Potas [mg] 4 998,6 Wapń [mg] 1 473,2 Fosfor [mg] 2 169 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 70,6 Woda [g] 1 580,8 Popiół [g] 26,9 |
| | Miegrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) salata 20g pomidor 80g Serek do chleba 40g | Banan 200g | Kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 200g ziemniaki 150g Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) | Maślanka 200 ml (MLEKO) | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - szynka beszkidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g salata 20g Salatka z serkiem wiejskim, szynką i pomidorem 120g (SELER, GORCZYCA) | pieczywo chrupkie mini crispy 30g | Energia [kcal] 2 603,7 Energia [kJ] 10 880 Białko ogółem [g] 125,7 białko zwierzęce [g] 87,4 białko roślinne [g] 38,3 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 360,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 3 800,7 Potas [mg] 5 437,6 Wapń [mg] 1 423,1 Fosfor [mg] 2 051,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 82,7 Woda [g] 1 629,4 Popiół [g] 23,8 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|-------------------|---------------------------------|--|---|--|---|--|---|--|--|
| 2024-08-16 piątek | Megrez Tychy D. Matki karmiącej | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g | Banan 200g | Kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 200g ziemniaki 150g Ryba smażona - dorsz 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO) | Maślanka 200 ml (MLEKO) | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g | pieczywo chrupkie mini crispy 30g | Energia [kcal] 2 426,9 Energia [kJ] 10 138,8 Białko ogółem [g] 111,6 białko zwierzęce [g] 74,7 białko roślinne [g] 36,9 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 339,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 3 947,5 Potas [mg] 5 434,3 Wapń [mg] 1 460,2 Fosfor [mg] 2 103,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 83,1 Woda [g] 1 551,4 Popiół [g] 24,1 | |
| | 2024-08-17 sobota | Megrez Tychy D. Podstawowa | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka krucha z pieca 40g (., GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA) | | Kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER) | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g ser żółty gouda 40g (MLEKO) | Agiberia Fruits mus - jabłko 100g | Energia [kcal] 1 952,4 Energia [kJ] 8 169,2 Białko ogółem [g] 96,6 białko zwierzęce [g] 70,6 białko roślinne [g] 26 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 231,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 1 987,4 Potas [mg] 2 586,3 Wapń [mg] 737,6 Fosfor [mg] 1 514,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 29,2 Woda [g] 732,5 Popiół [g] 14 |
| | | Megrez Tychy D. Łatwostrawna | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka krucha z pieca 40g (., GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20g serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA) | | Kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER) | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Serek do chleba 40g wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) | Agiberia Fruits mus - jabłko 100g | Energia [kcal] 1 985,1 Energia [kJ] 8 304,9 Białko ogółem [g] 90,5 białko zwierzęce [g] 63,5 białko roślinne [g] 27,1 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 230,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Sód [mg] 1 746,4 Potas [mg] 2 575,4 Wapń [mg] 416,3 Fosfor [mg] 1 256,3 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 29,5 Woda [g] 727,8 Popiół [g] 12,2 |

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|--|--|-------------------------|--|--------------|--|-----------------------------------|--|
| Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka krucha z pieca 40g (., GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA) | | Kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER) | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Serek do chleba 40g wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g | Agiberia Fruits mus - jablko 100g | Energia [kcal] 1 985,1 Energia [kJ] 8 304,9 Białko ogółem [g] 90,5 białko zwierzęce [g] 63,5 białko roślinne [g] 27,1 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 230,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Sód [mg] 1 746,4 Potas [mg] 2 575,4 Wapń [mg] 416,3 Fosfor [mg] 1 256,3 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 29,5 Woda [g] 727,8 Popiół [g] 12,2 |
| 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 (SMIETANKA) szynka krucha z pieca 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA) | Fit rolls gryczane 30 g | kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER) | Arbuz 150g | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g ser żółty gouda 40g (MLEKO) | Agiberia Fruits mus - jablko 100g | Energia [kcal] 2 105,6 Energia [kJ] 8 804,9 Białko ogółem [g] 111,5 białko zwierzęce [g] 76,3 białko roślinne [g] 35,2 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 269,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 2 421,7 Potas [mg] 3 346,4 Wapń [mg] 803,1 Fosfor [mg] 1 983,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 30,9 Woda [g] 787 Popiół [g] 18 |
| Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka krucha z pieca 40g (., GORCZYCA) Pomidor 80g sałata - dodatek serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA) | Fit rolls gryczane 30 g | Kompot owocowy b/c 250 ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER) | Arbuz 150g | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba 50g wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) Pomidor 80g sałata 20 g | Agiberia Fruits mus - jablko 100g | Energia [kcal] 2 037,4 Energia [kJ] 8 529 Białko ogółem [g] 87,1 białko zwierzęce [g] 60,8 białko roślinne [g] 26,3 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 227,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48 Sód [mg] 2 030,7 Potas [mg] 2 717,2 Wapń [mg] 437,7 Fosfor [mg] 1 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 25,7 Woda [g] 752,7 Popiół [g] 12,3 |

2024-08-17 sobota

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|---------------------------------|---|-------------------------|--|--------------|--|-----------------------------------|---|
| 2024-08-17 sobota | Megrez Tychy D. Matki karmiącej | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka krucha z pieca 40g (., GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA) | Fit rolls gryczane 30 g | Kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER) | Arbuz 150g | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20 g | Agiberia Fruits mus - jablko 100g | Energia [kcal] 2 146,8 Energia [kJ] 8 984,7 Białko ogółem [g] 105,9 białko zwierzęce [g] 70,7 białko roślinne [g] 35,2 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 271,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 2 341,7 Potas [mg] 3 283,6 Wapń [mg] 804 Fosfor [mg] 1 925,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 31,3 Woda [g] 775,4 Popiół [g] 16,9 |
| 2024-08-18 niedziela | Megrez Tychy D. Podstawowa | Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (., SELER, GORCZYCA) Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) sałata 20 g Sałatka z pomidorami i mozzarellą 80 g (MLEKO) | | kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta czerwona gotowana 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g | | herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g twarożek biały z czosnkiem i ziołami 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | Ciasteczka zbożowe 25g | Energia [kcal] 1 628,8 Energia [kJ] 6 805,1 Białko ogółem [g] 85,8 białko zwierzęce [g] 62,3 białko roślinne [g] 23,6 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 192 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 3 156,1 Potas [mg] 3 192,6 Wapń [mg] 552,9 Fosfor [mg] 1 254,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 34,8 Woda [g] 914,7 Popiół [g] 18,7 |
| 2024-08-18 niedziela | Megrez Tychy D. Łatwostrawna | Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (., SELER, GORCZYCA) Sałatka z pomidorami i mozzarellą 80 g (MLEKO) sałata 20 g Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) | | kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g | | herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) | Ciasteczka zbożowe 25g | Energia [kcal] 1 733,4 Energia [kJ] 7 244,4 Białko ogółem [g] 92,2 białko zwierzęce [g] 68,9 białko roślinne [g] 23,4 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 207,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 322,7 Potas [mg] 3 237,7 Wapń [mg] 542 Fosfor [mg] 1 252,6 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 41,5 Woda [g] 937,1 Popiół [g] 15,2 |

| | 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 (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (., SELER, GORCZYCA) Salatka z pomidorami i mozzarellą 80 g (MLEKO) salata 20 g | | kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g Marchewka gotowana 200g | | herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g | Ciasteczka zbożowe 25g | Energia [kcal] 1 632,6 Energia [kJ] 6 823,5 Białko ogółem [g] 87,6 białko zwierzęce [g] 67,2 białko roślinne [g] 20,4 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 188,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 120,8 Potas [mg] 3 281,4 Wapń [mg] 579,6 Fosfor [mg] 1 313,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 35,6 Woda [g] 908,1 Popiół [g] 14,8 |
| 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 (SMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (., SELER, GORCZYCA) Salatka z pomidorami i mozzarellą 80 g (MLEKO) salata 20 g Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) | Brzoskwinia 150g | kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta czerwona gotowana 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g | sok warzywny 300 ml | herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg ze szczypiorkiem 60g (MLEKO) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20g | fit rolls 30 g | Energia [kcal] 1 784 Energia [kJ] 7 456,6 Białko ogółem [g] 92,2 białko zwierzęce [g] 62,1 białko roślinne [g] 30,3 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 232,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 3 193 Potas [mg] 3 977,9 Wapń [mg] 636,1 Fosfor [mg] 1 505,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 42,5 Woda [g] 1 168,5 Popiół [g] 21 |
| Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna | Jogurt owocowy 150g herbata b/c250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (., SELER, GORCZYCA) Salatka z pomidorami i mozzarellą 80 g (MLEKO) salata 20 g Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) | Brzoskwinia 150g | kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g | sok warzywny 300 ml | herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) Pomidor 80g sałata 20g wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) | Ciasteczka zbożowe 25g | Energia [kcal] 1 739,3 Energia [kJ] 7 271,5 Białko ogółem [g] 90 białko zwierzęce [g] 67 białko roślinne [g] 23 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 217,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 415,6 Potas [mg] 3 862,7 Wapń [mg] 568 Fosfor [mg] 1 354,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 49,6 Woda [g] 1 140,5 Popiół [g] 17 |

2024-08-18 niedziela

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|----------------------|---------------------------------|--|--|---|--|--|--|--|---|
| 2024-08-18 niedziela | Megrez Tychy D. Małki karmiącej | Jogurt owocowy 150g herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) parówki cienkie drobiowe min 80 % mięsa 80g (., SELER, GORCZYCA) Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN) Salatka z pomidorami i mozzarellą 80 g (MLEKO) salata 20 g | Brzoskwinia 150g | kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta czerwona gotowana 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g | sok warzywny 300 ml | herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) twaróg ze szczypiorkiem 50g (MLEKO) filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g salata 20g | Ciasteczka zbożowe 25g | Energia [kcal] 1 759,5 Energia [kJ] 7 356,1 Białko ogółem [g] 87,3 białko zwierzęce [g] 57,2 białko roślinne [g] 30,3 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 233,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 3 088 Potas [mg] 3 901,7 Wapń [mg] 589,9 Fosfor [mg] 1 430,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 44 Woda [g] 1 151,4 Popiół [g] 20,5 | |
| | 2024-08-19 poniedziałek | Megrez Tychy D. Podstawowa | Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) salata 20g | | kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuł 200g Ryż 150g | | herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) kielbasa krotoszyńska 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g salata 20g | Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 1 709 Energia [kJ] 7 065 Białko ogółem [g] 103,1 białko zwierzęce [g] 73,1 białko roślinne [g] 30,1 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 221,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 2 699,4 Potas [mg] 3 521,1 Wapń [mg] 463 Fosfor [mg] 1 532,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 28,7 Woda [g] 1 021,5 Popiół [g] 17,2 |
| | | Megrez Tychy D. Latwostrawna | Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) ser capresi 50g wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g salata 20g | | kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 200g Ryż 150g | | herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) kielbasa krotoszyńska 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g salata 20g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Twaróg chudy 40g (MLEKO) | Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 1 846 Energia [kJ] 7 711,2 Białko ogółem [g] 96,2 białko zwierzęce [g] 64,3 białko roślinne [g] 31,9 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 280,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 2 693 Potas [mg] 3 317,7 Wapń [mg] 420,4 Fosfor [mg] 1 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 40,7 Woda [g] 969,8 Popiół [g] 15,5 |

| | 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) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) ser capresi 50g Pomidor 80g | | kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 200g Ryż 150 g | | herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) kielbasa krotoszyńska 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g | Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 1 803,7 Energia [kJ] 7 535,6 Białko ogółem [g] 92,9 białko zwierzęce [g] 62,7 białko roślinne [g] 30,3 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 273,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2 347,6 Potas [mg] 3 189 Wapń [mg] 470,4 Fosfor [mg] 1 388,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 35,9 Woda [g] 873,6 Popiół [g] 15,2 |
| 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) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) szynka drobiowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) sałata 20g | Kisiel 150g | kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuł 200g Ryż 150 g | Brzoskwinia 150g | herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) kielbasa krotoszyńska 40g (SELER, GORCZYCA) sałata 20g Pomidor 80g | Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 2 140,8 Energia [kJ] 8 876,6 Białko ogółem [g] 114,9 białko zwierzęce [g] 73,8 białko roślinne [g] 41,1 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 325,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 3 213,5 Potas [mg] 4 158,4 Wapń [mg] 539,3 Fosfor [mg] 1 912,2 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 58,4 Woda [g] 1 195,7 Popiół [g] 21,5 |
| Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna | Jogurt owocowy 150g herbata b/c250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) ser capresi 50g Pomidor 80g sałata 20 g | Kisiel 150g | kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 200g Ryż 150g | Brzoskwinia 150g | herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) kielbasa krotoszyńska 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g | Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 1 972,3 Energia [kJ] 8 248,3 Białko ogółem [g] 91,6 białko zwierzęce [g] 60,6 białko roślinne [g] 31 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 306,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 2 874,7 Potas [mg] 3 681,5 Wapń [mg] 440,8 Fosfor [mg] 1 399,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 63,7 Woda [g] 1 083,3 Popiół [g] 15,6 |

2024-08-19 poniedziałek

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|---------------------------------|--|--------------|---|------------------|--|--|--|
| 2024-08-19 poniedziałek | Megrez Tychy D. Matki karmiącej | Jogurt owocowy 150g herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) szynka drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) Jajko klasy L 50g (JAJA) rzodkiewka 80g (GLUTEN, SELER) salata 20g | Kisiel 150g | kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuł 200g Kasza jęczmienna 150g | Brzoskwinia 150g | herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) kielbasa krotoszyńska 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g salata 20g | Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 2 008,5 Energia [kJ] 8 320,5 Białko ogółem [g] 109,8 białko zwierzęce [g] 73 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 297,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 3 020,9 Potas [mg] 4 102,8 Wapń [mg] 499,2 Fosfor [mg] 1 813,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 58 Woda [g] 1 170,5 Popiół [g] 19,9 |
| 2024-08-20 wtorek | Megrez Tychy D. Podstawowa | Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Dżem 25g Twaróg 60g (MLEKO) Banan 200g | | kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pierogi leniwe z serem 300g (MLEKO, JAJA) Surówka z marchewki 200g | | herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) szynka konserwowa premium 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g salata 20g | Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) | Energia [kcal] 2 495,8 Energia [kJ] 10 348,7 Białko ogółem [g] 99 białko zwierzęce [g] 64,8 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 393,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 859,5 Potas [mg] 4 883,1 Wapń [mg] 857,5 Fosfor [mg] 1 682 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 87,9 Woda [g] 1 444,7 Popiół [g] 20,4 |
| | Megrez Tychy D. Latwostrawna | Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Dżem 25g Twaróg 60g (MLEKO) Banan 200g | | kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pierogi leniwe z serem 300g (MLEKO, JAJA) Surówka z marchewki 200g | | herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) szynka konserwowa premium 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g salata 20g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) | Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) | Energia [kcal] 2 589,9 Energia [kJ] 10 742,1 Białko ogółem [g] 105,3 białko zwierzęce [g] 68,5 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 405,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 902,3 Potas [mg] 4 909,6 Wapń [mg] 862,3 Fosfor [mg] 1 654 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 88,3 Woda [g] 1 456,9 Popiół [g] 20,3 |

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|--|--|---------------------|---|--------------|--|---|---|
| Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Dżem 25g twaróg 60g (MLEKO) Banan 200g | | kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pierogi leniwe z serem 300g (MLEKO, JAJA) Surówka z marchewki 200 g | | herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g | Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) | Energia [kcal] 2 359 Energia [kJ] 9 775,3 Białko ogółem [g] 97,4 białko zwierzęce [g] 66 białko roślinne [g] 31,4 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 370,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 410,6 Potas [mg] 4 970,2 Wapń [mg] 885,3 Fosfor [mg] 1 717,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 78,5 Woda [g] 1 431,1 Popiół [g] 19,4 |
| 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) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina wieprzowa 40g (SELER, GORCZYCA) twaróg 40g (MLEKO) Pomidor 80g | sok warzywny 300 ml | kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsy w sosie pomidorowym 150g/100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, PSZENICA) Surówka z marchewki 200 g ziemniaki 150g | Jabłko 200g | herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g | Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) | Energia [kcal] 2 205,6 Energia [kJ] 9 128,1 Białko ogółem [g] 121,8 białko zwierzęce [g] 84 białko roślinne [g] 37,8 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 317,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 4 074,8 Potas [mg] 4 756,6 Wapń [mg] 857,7 Fosfor [mg] 2 096,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 57,2 Woda [g] 1 569,5 Popiół [g] 23,5 |
| Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna | Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Dżem 50g (S02) twaróg 100g (MLEKO) Banan 200g | sok owocowy 300 ml | kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pierogi leniwe z serem 300g (MLEKO, JAJA) Surówka z marchewki 200 g | Jabłko 200g | herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) szynka konserwowa premium 40 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20g | Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) | Energia [kcal] 2 616,9 Energia [kJ] 10 852,6 Białko ogółem [g] 109,5 białko zwierzęce [g] 77 białko roślinne [g] 32,5 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 420 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 747,7 Potas [mg] 5 452,7 Wapń [mg] 919,9 Fosfor [mg] 1 861,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 100,6 Woda [g] 1 757,7 Popiół [g] 20,9 |

2024-08-20 wtorek

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|--------------------------------|--|--------------------|--|--------------|---|---|--|
| 2024-08-20 wtorek | Megrez Tychy D.Matki karmiącej | Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) twaróg 60g (MLEKO) Dżem 25g Banan 200g | sok owocowy 300 ml | kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pierogi leniwe z serem 300g (MLEKO, JAJA) Surówka z marchewki 200 g | Jabłko 200g | herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ogórek zielony 80g sałata 20g | Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) | Energia [kcal] 2 731,3 Energia [kJ] 11 333,8 Białko ogółem [g] 107,3 białko zwierzęce [g] 68,5 białko roślinne [g] 38,8 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 449,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 3 179,2 Potas [mg] 5 450,3 Wapń [mg] 905,7 Fosfor [mg] 1 924,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 98,5 Woda [g] 1 737,1 Popiół [g] 22,8 |
| 2024-08-21 środa | Megrez Tychy D. Podstawowa | Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) sałatka jarzynowa 70 g ogórek kiszony 80g sałata 20g | | kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka pieczony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g surówka marchewkowo-jałkowa 200g | | herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Pomidorowa pasta rybna 60 g (MLEKO, RYBY) pomidor 80g sałata 20g | fit rolls 30 g | Energia [kcal] 2 214,9 Energia [kJ] 9 265,9 Białko ogółem [g] 103,5 białko zwierzęce [g] 73,3 białko roślinne [g] 30,3 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 252,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 6 362,3 Potas [mg] 3 651 Wapń [mg] 838,8 Fosfor [mg] 1 605,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 44,1 Woda [g] 943,6 Popiół [g] 26,9 |
| | Megrez Tychy D. Łatwostrawna | Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlna drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g Serek do chleba 40g | | kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g surówka marchewkowo-jałkowa 200g | | herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pomidorowa pasta rybna 60 g (MLEKO, RYBY) wędlna drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) | fit rolls 30 g | Energia [kcal] 2 108,7 Energia [kJ] 8 806,1 Białko ogółem [g] 111 białko zwierzęce [g] 80,4 białko roślinne [g] 30,6 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 258,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 6 071,1 Potas [mg] 3 720,9 Wapń [mg] 486,9 Fosfor [mg] 1 470,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 50,6 Woda [g] 972,8 Popiół [g] 25,1 |

| | 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) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina drobiowa 40g (SELER, GÓRCZYCA) serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g salata 20g | | kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GÓRCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 120g (GLUTEN, SELER, GÓRCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g surówka marchewkowo-jałkowa 200g | | herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pomidorowa pasta rybna 60 g (MLEKO, RYBY) wędlina drobiowa 40g (SELER, GÓRCZYCA) pomidor 80g salata 20g | fit rolls 30 g | Energia [kcal] 1 947,4 Energia [kJ] 8 132,1 Białko ogółem [g] 111,1 białko zwierzęce [g] 83,1 białko roślinne [g] 28 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 248,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 5 827,7 Potas [mg] 3 844,2 Wapń [mg] 551,6 Fosfor [mg] 1 592,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 51,6 Woda [g] 978,9 Popiół [g] 24,9 |
| 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) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 40g (GLUTEN, SELER, GÓRCZYCA) salatka jarzynowa 70 g ogórek kiszony 80g salata 20g | Baton musli 80g | kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GÓRCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 120g (GLUTEN, SELER, GÓRCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g surówka marchewkowo-jałkowa 200g | Jabłko 200g | herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Pomidorowa pasta rybna 60 g (MLEKO, RYBY) pomidor 80g salata 20g | fit rolls 30 g | Energia [kcal] 2 768,8 Energia [kJ] 11 587 Białko ogółem [g] 121,1 białko zwierzęce [g] 72 białko roślinne [g] 49 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 372 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 6 956,1 Potas [mg] 4 563,1 Wapń [mg] 1 045,5 Fosfor [mg] 2 282,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 suma cukrów prostych [g] 59 Woda [g] 1 167,8 Popiół [g] 32,4 |
| Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna | Jogurt owocowy 150g herbata b/c250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina drobiowa 50g (SELER, GÓRCZYCA) salatka jarzynowa 100g salata 20g Pomidor 80g | Baton musli 80g | kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GÓRCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 120g (GLUTEN, SELER, GÓRCZYCA, SEZAM) ziemniaki 150g surówka marchewkowo-jałkowa 200g | Banan 200g | herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pomidorowa pasta rybna 60 g (MLEKO, RYBY) wędlina drobiowa 50g (SELER, GÓRCZYCA) pomidor 80g salata 20g | fit rolls 30 g | Energia [kcal] 2 648,3 Energia [kJ] 11 065,5 Białko ogółem [g] 120,9 białko zwierzęce [g] 76,6 białko roślinne [g] 44,4 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 367,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 6 078,3 Potas [mg] 5 301,2 Wapń [mg] 584 Fosfor [mg] 1 982,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 75 Woda [g] 1 183,1 Popiół [g] 29,4 |

2024-08-21 środa

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|--------------------------------|---|-----------------|--|--------------|---|----------------|---|
| 2024-08-21 środa | Megrez Tychy D.Matki karmiącej | Jogurt owocowy 150g herbaty/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paszтет drobiowy 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) sałatka jarzynowa 70 g ogórek kiszony 80g sałata 20g | Baton musli 80g | kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka pieczony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | Banan 200g | herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Pomidorowa pasta rybna 60 g (MLEKO, RYBY) pomidor 80g sałata 20g | fit rolls 30 g | Energia [kcal] 3 094,9 Energia [kJ] 12 955,5 Białko ogółem [g] 128,6 białko zwierzęce [g] 76 białko roślinne [g] 52,5 Tłuszcz [g] 120,4 Węglowodany ogółem [g] 420,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 7 172,2 Potas [mg] 5 700,5 Wapń [mg] 1 010,8 Fosfor [mg] 2 358,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 suma cukrów prostych [g] 74,2 Woda [g] 1 219,5 Popiół [g] 35,4 |

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