

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-01 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g twarożek waniliowy 70g (MLEKO) Jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa kalafiorowa z gry sikiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Buraki 200g ziemniaki 150g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN)		herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Pasta a'la tżaziki 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g Papryka świeża 80g sałata 20g	biszkopty mamutki 1 paczka b/c	Energia [kcal] 2 364 Energia [kJ] 9 896,7 Białko ogółem [g] 111,3 białko zwierzęce [g] 73,9 białko roślinne [g] 37,3 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 343,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 833,5 Potas [mg] 4 197,5 Wapń [mg] 721,1 Fosfor [mg] 1 624,3 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 79,1 Woda [g] 1 311,2 Popiół [g] 18,9
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Serek waniliowy 70g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Buraki 200g ziemniaki 150g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN)		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 mamutki 1 paczka b/c	Energia [kcal] 2 482,6 Energia [kJ] 10 393 Białko ogółem [g] 116,4 białko zwierzęce [g] 77 białko roślinne [g] 39,5 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 353,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 2 440,4 Potas [mg] 3 942,2 Wapń [mg] 729,4 Fosfor [mg] 1 530,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 80,6 Woda [g] 1 265,7 Popiół [g] 18,1
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Serek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Buraki 200g ziemniaki 150g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN)		herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Serek do chleba z koperkiem 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g pomidor 80g sałata 20g	biszkopty mamutki 1 paczka b/c	Energia [kcal] 2 344,7 Energia [kJ] 9 814,8 Białko ogółem [g] 109,3 białko zwierzęce [g] 73,1 białko roślinne [g] 36,2 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 334,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 389,1 Potas [mg] 4 021,1 Wapń [mg] 734 Fosfor [mg] 1 564,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 80,8 Woda [g] 1 252,5 Popiół [g] 18,1

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g 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	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot owocowy 250ml zupa kalafiorowa z gry sikiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 200g ziemniaki 150g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN)	serek homogenizowany naturalny 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 Papryka świeża 80g sałata 20g	biszkopty mamutki 1 paczka b/c	Energia [kcal] 2 575,5 Energia [kJ] 10 982,5 Białko ogółem [g] 144,1 białko zwierzęce [g] 101,9 białko roślinne [g] 42,2 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 362,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 3 617,7 Potas [mg] 4 910,3 Wapń [mg] 956 Fosfor [mg] 2 289,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 110,6 Woda [g] 1 455,1 Popiół [g] 23,5
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Serek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 200g ziemniaki 150g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN)	serek homogenizowany owocowy 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 mamutki 1 paczka b/c	Energia [kcal] 2 603 Energia [kJ] 11 102,5 Białko ogółem [g] 126,9 białko zwierzęce [g] 89,8 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 363,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 2 357,7 Potas [mg] 4 161,8 Wapń [mg] 819,8 Fosfor [mg] 1 766,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 118,4 Woda [g] 1 376,9 Popiół [g] 18,9
Megrez Tychy D. Matki karmiącej	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) Serek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Kompot owocowy 250ml zupa kalafiorowa z gry sikiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 200g ziemniaki 150g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN)	serek homogenizowany owocowy 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) Papryka świeża 80g sałata 20g	biszkopty mamutki 1 paczka b/c	Energia [kcal] 2 678,9 Energia [kJ] 11 413,6 Białko ogółem [g] 131,9 białko zwierzęce [g] 90,3 białko roślinne [g] 41,7 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 393,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 3 164 Potas [mg] 4 557 Wapń [mg] 822,3 Fosfor [mg] 2 004,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 120,5 Woda [g] 1 451,1 Popiół [g] 21,2

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-01 wtorek	Megrez Tychy D. Bez laktazy	Kakao na napojku sojowym b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 50g (S02) wędlina - Filet zapiekany 50g Jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa kalafiorowa z grysikiem bezmleczna 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 200g ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g Pomidor 80g sałata 20g	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 348 Energia [kJ] 9 831,5 Białko ogółem [g] 112,1 białko zwierzęce [g] 76,9 białko roślinne [g] 35,2 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 336,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 3 505,9 Potas [mg] 4 138,7 Wapń [mg] 1 002,5 Fosfor [mg] 1 708,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 85,4 Woda [g] 1 277,9 Popiół [g] 20,7
2024-10-02 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (MLEKO) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz z indyka 100g/100ml (GLUTEN) Surówka z ogórka kiszzonego 200g Kasza jęczmienna 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Jajko klasy L 50g (JAJA) wędlina - Filet zapiekany 50g Papryka świeża 80g sałata 20g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 227,4 Energia [kJ] 9 238,4 Białko ogółem [g] 114 białko zwierzęce [g] 74,9 białko roślinne [g] 39,1 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 320,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2 914,3 Potas [mg] 3 681,7 Wapń [mg] 512,9 Fosfor [mg] 1 938 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 41 Woda [g] 969,4 Popiół [g] 17,8

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-02 środa	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 200ml (MLEKO) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, 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 ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz z indyka 100g/100ml (GLUTEN) Cukinia 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Jajko klasy L 50 g (JAJA) wędlina - Filet zapiekany 50 g pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 886,4 Energia [kJ] 7 809,8 Białko ogółem [g] 106,1 białko zwierzęce [g] 76,1 białko roślinne [g] 30 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 233,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 010,9 Potas [mg] 3 327 Wapń [mg] 454,8 Fosfor [mg] 1 545,5 Błonnik pokarmowy [g] 16 suma cukrów prostych [g] 46 Woda [g] 990,2 Popiół [g] 13,9
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z pł. owsiany mi 200ml (MLEKO) 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 50 g (SELER, GORCZYCA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz z indyka 100g/100ml (GLUTEN) Cukinia 200g Kasza jęczmienna 150g		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 - Filet zapiekany 50 g pomidor 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 006,6 Energia [kJ] 8 311,7 Białko ogółem [g] 108,5 białko zwierzęce [g] 76,1 białko roślinne [g] 32,4 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 264,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 1 976,9 Potas [mg] 3 564 Wapń [mg] 472 Fosfor [mg] 1 722,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 43,5 Woda [g] 984,6 Popiół [g] 14,6

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-02 środa	Miegrzeż Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Pasta twarogowa z ziołami 50g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	sok warzywny 200 ml	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz z indyka 100g/100ml (GLUTEN) Surówka z ogórka kiszzonego 200g Kasza jęczmienna 150g	Gruszka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Jajko klasy L 50g (JAJA) wędlina - Filet zapiekany 50g Papryka świeża 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 203,9 Energia [kJ] 9 142 Białko ogółem [g] 112,3 białko zwierzęce [g] 75 białko roślinne [g] 37,3 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 315,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 3 512,7 Potas [mg] 3 794,2 Wapń [mg] 504,1 Fosfor [mg] 1 880,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 55,1 Woda [g] 1 202 Popiół [g] 20,2
	Miegrzeż Tychy D. Wysokobiałkowa i łatwostrawna	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (MLEKO) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Pasta twarogowa z ziołami 50g (MLEKO) sałata 20g pomidor 80g	sok owocowy 200 ml	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz z indyka 120g/100ml (GLUTEN) Cukinia 200g Kasza jęczmienna 150g	Gruszka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Jajko klasy L 50g (JAJA) wędlina - Filet zapiekany 50g Pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 168,7 Energia [kJ] 8 991,6 Białko ogółem [g] 109,8 białko zwierzęce [g] 76,1 białko roślinne [g] 33,7 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 306,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 1 982,9 Potas [mg] 3 910 Wapń [mg] 505,1 Fosfor [mg] 1 758,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 52 Woda [g] 1 243,2 Popiół [g] 15,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-02 środa	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z pł. owsiany mi 200ml (MLEKO) herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 45g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 30g (SELER, GORCZYCA) Pasta twarogowa z ziołami 50g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	sok owocowy 200 ml	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz z indyka 100g/100ml (GLUTEN) Surówka z ogórka kiszzonego 200g Kasza jęczmienna 150g	Gruszka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Jajko klasy L 50g (JAJA) wędlina - Filet zapiekany 50g Papryka świeża 80g sałata 20g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 425,8 Energia [kJ] 10 078 Białko ogółem [g] 113,1 białko zwierzęce [g] 69,2 białko roślinne [g] 43,9 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 380,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 3 082,1 Potas [mg] 4 088,7 Wapń [mg] 556,6 Fosfor [mg] 2 081,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 48,3 Woda [g] 1 219,4 Popiół [g] 19,5
	Megrez Tychy D. Bez laktazy	Jogurt owocowy bez laktazy 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Herbata 250ml Pomidor 80g Jajko klasy L 50g (JAJA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g Gulasz z indyka 100g/100ml (GLUTEN) Cukinia 200g		Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50g herbata 250ml sałata - dodatek 80g Papryka świeża 80g Jajko klasy L 50g (JAJA)	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 179,8 Energia [kJ] 8 961,5 Białko ogółem [g] 110,2 białko zwierzęce [g] 73 białko roślinne [g] 37,2 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 319,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 2 183,8 Potas [mg] 3 789,8 Wapń [mg] 297,5 Fosfor [mg] 1 784,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 35,1 Woda [g] 905,2 Popiół [g] 15,5

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-03 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (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) Kotlet z kurczaka w panierce pieczony 120 g (GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty pekińskiej 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszone krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 143,2 Energia [kJ] 8 967,4 Białko ogółem [g] 99,1 białko zwierzęce [g] 66,2 białko roślinne [g] 32,7 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 259,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 3 093,6 Potas [mg] 3 194,7 Wapń [mg] 884,4 Fosfor [mg] 1 545,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 33,4 Woda [g] 896 Popiół [g] 18,7
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (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) ser capresi 50g pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 120g surówka z kapusty pekińskiej 200g 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) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 877,6 Energia [kJ] 7 852,9 Białko ogółem [g] 103,2 białko zwierzęce [g] 69,4 białko roślinne [g] 33,8 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 262 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 2 491,3 Potas [mg] 3 471,7 Wapń [mg] 500,3 Fosfor [mg] 1 421,9 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 37,4 Woda [g] 1 011,1 Popiół [g] 16,8

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-03 czwartek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 50g (SELER, GORCZYCA) ser capresi 50g pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 120g surówka z kapusty pekińskiej 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 762,1 Energia [kJ] 7 368,7 Białko ogółem [g] 99,4 białko zwierzęce [g] 69,2 białko roślinne [g] 30,3 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 242,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 2 443,8 Potas [mg] 3 505 Wapń [mg] 486,9 Fosfor [mg] 1 470,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 34 Woda [g] 964,5 Popiół [g] 16,7
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ZYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina szynka wiśniowa 50g (SELER, GORCZYCA) ser capresi 50g pomidor 80g sałata 20g	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka pieczony 120g surówka z kapusty pekińskiej 200g ziemniaki 150g	serek wiejski 1 szt	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 005,5 Energia [kJ] 8 387,7 Białko ogółem [g] 112,5 białko zwierzęce [g] 74,9 białko roślinne [g] 37,6 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 296,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 3 851,9 Potas [mg] 3 969,9 Wapń [mg] 536 Fosfor [mg] 1 803,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 50,1 Woda [g] 1 184,6 Popiół [g] 22

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-03 czwartek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina szynka wiśniowa 50g (SELER, GORCZYCA) ser capresi 50g sałata 20 g pomidor 80g	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 120g surówka z kapusty pekińskiej 200g ziemniaki 150g	serek wiejski 1 szt	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 978,4 Energia [kJ] 8 274,6 Białko ogółem [g] 115 białko zwierzęce [g] 83,9 białko roślinne [g] 31,2 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 272,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 912,4 Potas [mg] 3 896,9 Wapń [mg] 575,8 Fosfor [mg] 1 655,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 46,5 Woda [g] 1 226,4 Popiół [g] 18,5
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (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 (SMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 50 g (SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet z kurczaka w panierce pieczony 120 g (GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty pekińskiej 200g ziemniaki 150g	serek wiejski 1 szt	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 379,6 Energia [kJ] 9 958,1 Białko ogółem [g] 115 białko zwierzęce [g] 78,1 białko roślinne [g] 36,9 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 303,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 3 770,2 Potas [mg] 3 789,5 Wapń [mg] 965,4 Fosfor [mg] 1 857,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 44 Woda [g] 1 144,9 Popiół [g] 21,5

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-03 czwartek	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt owocowy bez laktozy 150 g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, 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 bez mleczna z makaronem 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 120g surówka z kapusty pekińskiej 200g ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 699 Energia [kJ] 7 104,9 Białko ogółem [g] 92,4 białko zwierzęce [g] 63,3 białko roślinne [g] 29 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 221,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 2 801,8 Potas [mg] 3 141,2 Wapń [mg] 651,4 Fosfor [mg] 1 417,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 24,7 Woda [g] 811,7 Popiół [g] 17,1	
	2024-10-04 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z pł. zycznymi 200 ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml 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 sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba smażona - dorsz 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszanej 200g ziemniaki 150g		herbata b/c250ml 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] 1 908,4 Energia [kJ] 8 187,7 Białko ogółem [g] 94,6 białko zwierzęce [g] 62,8 białko roślinne [g] 31,8 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 277,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 3 192,3 Potas [mg] 3 560,3 Wapń [mg] 486,3 Fosfor [mg] 1 580,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 61,1 Woda [g] 1 025,5 Popiół [g] 18,5
		Megrez Tychy D. Łatwostawna	zupa mleczna z pł. zycznymi 200 ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml 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) Ryba pieczona - dorsz 120 g surówka marchewkowo-jabłkowa 200g ziemniaki 150g		herbata b/c250ml 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] 1 878,4 Energia [kJ] 8 065,1 Białko ogółem [g] 102 białko zwierzęce [g] 70,1 białko roślinne [g] 32,1 Tłuszcz [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 283,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 3 235,6 Potas [mg] 3 708,7 Wapń [mg] 504,6 Fosfor [mg] 1 408,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 61,5 Woda [g] 1 087,2 Popiół [g] 15,5

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba pieczona - dorsz 120 g surówka marchewkowo-jabłkowa 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 pomidor 80g sałata 20 g serek do chleba 50g (MLEKO)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 812,6 Energia [kJ] 7 788,2 Białko ogółem [g] 99,6 białko zwierzęce [g] 70 białko roślinne [g] 29,7 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 272,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 3 199,2 Potas [mg] 3 830,4 Wapń [mg] 513,7 Fosfor [mg] 1 480,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 61,7 Woda [g] 1 088,6 Popiół [g] 15,8
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewijających Węglowodanów	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml (MLEKO) 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) Hummus 50 g wędlina - Filet zapiekany 50 g rzodkiewka 80g sałata 20 g	sok warzywny 200 ml	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba pieczona - dorsz 120 g surówka z kapusty kiszanej 200g ziemniaki 150g	Mandarynka 200g	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 - kielbasa krotoszyńska 50 g pomidor 80g sałata 20g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 995,5 Energia [kJ] 8 554,3 Białko ogółem [g] 99,3 białko zwierzęce [g] 60,6 białko roślinne [g] 38,6 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 321,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 4 079,1 Potas [mg] 4 448,7 Wapń [mg] 566,7 Fosfor [mg] 1 658 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 79,8 Woda [g] 1 325,6 Popiół [g] 22,4
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml 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 Pomidor 80g	sok owocowy 200 ml	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba pieczona - dorsz 120 g surówka marchewkowo-jabłkowa 200g ziemniaki 150g	Mandarynka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g pomidor 80g sałata 20g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 898,8 Energia [kJ] 8 148,8 Białko ogółem [g] 101,5 białko zwierzęce [g] 70,1 białko roślinne [g] 31,6 Tłuszcz [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 304,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 2 778,8 Potas [mg] 4 360,4 Wapń [mg] 583 Fosfor [mg] 1 541,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 77,6 Woda [g] 1 372,9 Popiół [g] 17,8

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-04 piątek	Miegrz Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z pł. żytymi 200 ml (MLEKO) 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) Hummus 50 g wędlina - Filet zapiekany 50 g rzodkiewka 80g sałata 20 g	sok owocowy 200 ml	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba smażona - dorsz 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszonej 200g ziemniaki 150g	Mandarynka 200g	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] 2 151,2 Energia [kJ] 9 203,4 Białko ogółem [g] 99,1 białko zwierzęce [g] 62,7 białko roślinne [g] 36,4 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 332,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 3 926,2 Potas [mg] 4 194,4 Wapń [mg] 571,3 Fosfor [mg] 1 779,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 79,2 Woda [g] 1 300,7 Popiół [g] 20,1
	Miegrz Tychy D. Bez laktozy	Jogurt owocowy bez laktozy 150 g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) rzodkiewka 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba smażona - dorsz 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) surówka marchewkowo-abbkowa 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - kiełbasa krotoszyńska 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 721,4 Energia [kJ] 7 405,4 Białko ogółem [g] 90,4 białko zwierzęce [g] 62,3 białko roślinne [g] 28,2 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 232,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 2 989,4 Potas [mg] 3 196 Wapń [mg] 636,4 Fosfor [mg] 1 459,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 46,2 Woda [g] 873,3 Popiół [g] 15,3
	Miegrz Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z ryżem 200ml (MLEKO) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Serek waniliowy 70 g (MLEKO) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatką wieprzowej 150g/100g/100 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Fasolka szparagowa 200g (STRĄCZKI)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałatka jarzynowa 80g wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 50g sałata 20g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 618,3 Energia [kJ] 10 948,9 Białko ogółem [g] 102,2 białko zwierzęce [g] 58 białko roślinne [g] 44,3 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 376,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 061,8 Potas [mg] 3 497,6 Wapń [mg] 557,1 Fosfor [mg] 1 419,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 73,7 Woda [g] 948 Popiół [g] 16,1

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-05 sobota	Miegrz Tychy D. Łatwostrawna	zupa mleczna z ryżem 200ml (MLEKO) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Serek waniliowy 70 g (MLEKO) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml (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) Brokuł 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	Energia [kcal] 2 610,4 Energia [kJ] 10 926 Białko ogółem [g] 112,8 białko zwierzęce [g] 67,2 białko roślinne [g] 45,6 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 380,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 060,2 Potas [mg] 3 558,7 Wapń [mg] 541,3 Fosfor [mg] 1 440,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 77,1 Woda [g] 948,7 Popiół [g] 15,9
	Miegrz Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z ryżem 200ml (MLEKO) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Serek waniliowy 70 g (MLEKO) Banan 200g Dżem 25g Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml (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) Brokuł 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	Energia [kcal] 2 532,3 Energia [kJ] 10 598,2 Białko ogółem [g] 110,4 białko zwierzęce [g] 67,2 białko roślinne [g] 43,2 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 366,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 023,7 Potas [mg] 3 680,4 Wapń [mg] 550,3 Fosfor [mg] 1 512 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 74,3 Woda [g] 950,2 Popiół [g] 16,2
	Miegrz Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g 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 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	kefir 150 g	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml (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) 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) sałatka jarzynowa 80g wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 50g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 256,7 Energia [kJ] 9 422,1 Białko ogółem [g] 106,1 białko zwierzęce [g] 67,4 białko roślinne [g] 38,8 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 299,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 419 Potas [mg] 3 477,3 Wapń [mg] 598,8 Fosfor [mg] 1 615,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 49,9 Woda [g] 1 081,9 Popiół [g] 17

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-05 sobota	Megrez Tychy D. Wysocka Iwona latwostrawna	zupa mleczna z ryżem 200ml (MLEKO) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Serek waniliowy 70 g (MLEKO) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	kefir 150 g	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatką wieprzowej 150g/100g/100 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Brokuł 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 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 653,3 Energia [kJ] 11 105 Białko ogółem [g] 117,3 białko zwierzęce [g] 74,2 białko roślinne [g] 43,1 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 382,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 108,2 Potas [mg] 3 959,9 Wapń [mg] 783,6 Fosfor [mg] 1 679,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 88,8 Woda [g] 1 110,1 Popiół [g] 17,6
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z ryżem 200ml (MLEKO) herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Serek waniliowy 70 g (MLEKO) Dżem 25g Banan 200g	kefir 150 g	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatką wieprzowej 150g/100g/100 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) 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) sałatka jarzynowa 80g wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 50g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 506,9 Energia [kJ] 10 482 Białko ogółem [g] 101,3 białko zwierzęce [g] 60,5 białko roślinne [g] 41 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 365,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 010,1 Potas [mg] 3 899,7 Wapń [mg] 643,8 Fosfor [mg] 1 593 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 77,5 Woda [g] 1 187,2 Popiół [g] 17,1
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt owocowy bez laktozy 150 g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa bezmleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatką wieprzowej 150g/100g/100 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Fasolka szparagowa 200g (STRĄCZKI)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Paszтет sojowy 1 szt wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 50g sałata 20g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 223,9 Energia [kJ] 9 295,3 Białko ogółem [g] 96,8 białko zwierzęce [g] 55,1 białko roślinne [g] 41,8 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 300,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 565,1 Potas [mg] 3 039,3 Wapń [mg] 321,1 Fosfor [mg] 1 250,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 33,3 Woda [g] 767,9 Popiół [g] 15,5

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-06 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, 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) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA) zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN)		Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki 150g Udko pieczone 260g Marchewka z groszkiem 200g (GLUTEN, STRĄCZKI)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) wędlina - Filet zapiekany 50 g Ogórek kiszony 80g sałata 20 g Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 267,8 Energia [kJ] 9 423,4 Białko ogółem [g] 130,2 białko zwierzęce [g] 98,5 białko roślinne [g] 31,7 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 252,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 3 390,7 Potas [mg] 3 702,2 Wapń [mg] 628 Fosfor [mg] 1 889,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 30,2 Woda [g] 1 076,4 Popiół [g] 18,6
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN) 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) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA)		Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g Udko gotowane 260g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 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] 2 282,3 Energia [kJ] 9 447,8 Białko ogółem [g] 132,6 białko zwierzęce [g] 103,1 białko roślinne [g] 29,5 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 246 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 437,1 Potas [mg] 3 880,3 Wapń [mg] 517,3 Fosfor [mg] 1 828,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 31,2 Woda [g] 1 151,8 Popiół [g] 15,6

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-06 niedziela	Mięz Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, 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) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA)		Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki 150g Marchewka gotowana 200g Udko gotowane 260g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, 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] 2 180,2 Energia [kJ] 9 018,3 Białko ogółem [g] 128,6 białko zwierzęce [g] 103 białko roślinne [g] 25,6 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 227,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 2 334,8 Potas [mg] 3 900,5 Wapń [mg] 518,5 Fosfor [mg] 1 831,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 31 Woda [g] 1 160,5 Popiół [g] 15,5
	Mięz Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 100g 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)	Kiwi 200g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki 150g Udko pieczone 260g Marchewka z groszkiem 200g (GLUTEN, STRĄCZKI)	serek wiejski 1 szt	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 50 g Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 786,3 Energia [kJ] 7 407,6 Białko ogółem [g] 125,2 białko zwierzęce [g] 107,6 białko roślinne [g] 17,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 138,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 758,7 Potas [mg] 3 851,4 Wapń [mg] 538,5 Fosfor [mg] 1 755,7 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 32,2 Woda [g] 1 174,8 Popiół [g] 17

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-06 niedziela	Megrez Tychy D. Wysocka i kowalstwo strawna	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, 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) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA)	wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g Udko gotowane 260g	serek wiejski 1 szt	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, 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] 2 597,5 Energia [kJ] 10 766,6 Białko ogółem [g] 145,7 białko zwierzęce [g] 117,5 białko roślinne [g] 28,2 Tłuszcz [g] 114,1 Węglowodany ogółem [g] 269,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 3 123,2 Potas [mg] 4 021,5 Wapń [mg] 640,6 Fosfor [mg] 2 044,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 54,5 Woda [g] 1 217,5 Popiół [g] 18,2
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 100g 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)	wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Marchewka z groszkiem 200g (GLUTEN, STRĄCZKI) ziemniaki 150g Udko pieczone 260g	serek wiejski 1 szt	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 50 g Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 134,7 Energia [kJ] 8 866,9 Białko ogółem [g] 133,5 białko zwierzęce [g] 113 białko roślinne [g] 20,5 Tłuszcz [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 169,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Sód [mg] 2 999,3 Potas [mg] 3 557 Wapń [mg] 720,6 Fosfor [mg] 1 875,1 Błonnik pokarmowy [g] 17 suma cukrów prostych [g] 51,8 Woda [g] 1 099,5 Popiół [g] 17,8
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt owocowy bez laktozy 150 g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Ser żółty gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 80g sałata 20 g Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA)		Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki 150g Udko pieczone 260g Marchewka z groszkiem 200g (GLUTEN, STRĄCZKI)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) wędlina - Filet zapiekany 50 g Pomidor 80g sałata 20 g Jajko klasy L 50 g (JAJA)	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 940 Energia [kJ] 8 049,6 Białko ogółem [g] 118,1 białko zwierzęce [g] 93,3 białko roślinne [g] 24,7 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 190 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 517,9 Potas [mg] 3 533,2 Wapń [mg] 420,4 Fosfor [mg] 1 646,4 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 22,9 Woda [g] 937,8 Popiół [g] 15,8

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-07 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka bezkiszka 30 g (SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Pomidor 50g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z kapusty czerwonej 200g Kasza jęczmienna 150g Potrawka wieprzowa 120g/80ml		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) wędlina - szynka bezkiszka 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Fit rolls gryczane 20 g	Energia [kcal] 1 686,9 Energia [kJ] 7 048,9 Białko ogółem [g] 78,5 białko zwierzęce [g] 47,7 białko roślinne [g] 30,7 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 248,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 2 674 Potas [mg] 2 983,7 Wapń [mg] 804,6 Fosfor [mg] 1 348,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 21,4 Woda [g] 818 Popiół [g] 15,5
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 50g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g Pomidor 50g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Cukinia 200g Kasza jęczmienna 150g Potrawka wieprzowa 120g/80ml		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka bezkiszka 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER)	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 688,1 Energia [kJ] 7 058,6 Białko ogółem [g] 80,9 białko zwierzęce [g] 48,1 białko roślinne [g] 32,7 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 251,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 2 018,8 Potas [mg] 2 910,2 Wapń [mg] 402,5 Fosfor [mg] 1 183,8 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 30,3 Woda [g] 852 Popiół [g] 12,7

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-07 poniedziałek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka bezkiszka 50g (SELER, GORCZYCA) Twaróg krajanka 50g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 50g sałata 20g		Kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Cukinia 200g Kasza jęczmienna 150g Potrawka wieprzowa 120g/80ml		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) wędlina - szynka bezkiszka 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g Pasta mięsna z warzywami 50g (SELER)	Fit rolls gryczane 20g	Energia [kcal] 1 553,7 Energia [kJ] 6 483 Białko ogółem [g] 76,3 białko zwierzęce [g] 47,7 białko roślinne [g] 28,5 Tłuszcz [g] 39,3 Węglowodany ogółem [g] 249 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 2 283 Potas [mg] 3 021,7 Wapń [mg] 365,6 Fosfor [mg] 1 240,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 27,5 Woda [g] 810,7 Popiół [g] 13,2
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewijających Węglowodanów	jogurt naturalny 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50g Twaróg krajanka 50g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 50g sałata 20g	Gruszka 200g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z kapusty czerwonej 200g Kasza jęczmienna 150g Potrawka wieprzowa 120g/80ml	Kefir 200g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g ser żółty gouda 50g (MLEKO) Pasta mięsna z warzywami 50g (SELER) pomidor 80g sałata 20g	Fit rolls gryczane 20g	Energia [kcal] 1 538 Energia [kJ] 6 434,8 Białko ogółem [g] 76,2 białko zwierzęce [g] 51,2 białko roślinne [g] 24,9 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 212,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 086,6 Potas [mg] 3 115,4 Wapń [mg] 939,7 Fosfor [mg] 1 388,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 30,5 Woda [g] 1 009,5 Popiół [g] 15,3

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-07 poniedziałek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa 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 30 g (SELER, GORCZYCA) sałata 20 g Pomidor 50g Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER)	Jabłko pieczone 200g	Kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Cukinia 200g Kasza jęczmienna 150g Potrawka wieprzowa 120g/80ml	Kefir 200g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) wędlina - Filet zapiekany 50 g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) pomidor 80g sałata 20 g	Fit rolls gryczane 20 g	Energia [kcal] 1 544,5 Energia [kJ] 6 463 Białko ogółem [g] 67,9 białko zwierzęce [g] 39,6 białko roślinne [g] 28,4 Tłuszcz [g] 41,3 Węglowodany ogółem [g] 258,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 2 191,3 Potas [mg] 3 354,3 Wapń [mg] 408,5 Fosfor [mg] 1 160,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 32,4 Woda [g] 1 050,2 Popiół [g] 13,7
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Wędlina - filet zapiekany 30 g Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) sałata 20 g Pomidor 80g	Gruszka 200g	Kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z kapusty czerwonej 200g Kasza jęczmienna 150g Potrawka wieprzowa 120g/80ml	Kefir 200g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g wędlina - Filet zapiekany 50 g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) pomidor 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 272,6 Energia [kJ] 5 325,2 Białko ogółem [g] 62,4 białko zwierzęce [g] 41 białko roślinne [g] 21,5 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 184,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 679,5 Potas [mg] 3 206,3 Wapń [mg] 486,1 Fosfor [mg] 1 005 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 26,3 Woda [g] 1 050,1 Popiół [g] 12,7
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt owocowy bez laktozy 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 30 g (SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Pomidor 50g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z kapusty czerwonej 200g Kasza jęczmienna 150g Potrawka wieprzowa 120g/80ml		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Fit rolls gryczane 20 g	Energia [kcal] 1 541,2 Energia [kJ] 6 436,6 Białko ogółem [g] 71,3 białko zwierzęce [g] 42,6 białko roślinne [g] 28,6 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 226,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 2 605,5 Potas [mg] 2 728,2 Wapń [mg] 622,6 Fosfor [mg] 1 171,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 14,1 Woda [g] 681,7 Popiół [g] 14,3

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-08 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z pł. owsianymi mi 200ml (MLEKO) 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 50g (S02) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Gruszka 200g		Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty czerwonej 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - szynka konserwowa premium 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA)	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 547,3 Energia [kJ] 10 654,2 Białko ogółem [g] 119,5 białko zwierzęce [g] 74,2 białko roślinne [g] 45,2 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 405,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 684,4 Potas [mg] 4 998,8 Wapń [mg] 872,9 Fosfor [mg] 2 017,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 71,1 Woda [g] 1 456,3 Popiół [g] 21,2
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	zupa mleczna z pł. owsianymi mi 200ml (MLEKO) 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 50g (S02) Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) Banan 200g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Zraz z indyka duszony 120 g (GLUTEN) ziemniaki 150g Buraki 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) wędlina - szynka konserwowa premium 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 584,2 Energia [kJ] 10 811,8 Białko ogółem [g] 117,1 białko zwierzęce [g] 76,5 białko roślinne [g] 40,6 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 389,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 842,3 Potas [mg] 5 054,5 Wapń [mg] 806,8 Fosfor [mg] 1 734 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 115,1 Woda [g] 1 387,6 Popiół [g] 21

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-08 wtorek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z pł. owsiany mi 200ml (MLEKO) Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) Banan 200g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Zraz z indyka duszony 120 g (GLUTEN) ziemniaki 150g Buraki 200g			herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) wędlina - szynka konserwowa premium 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 417 Energia [kJ] 10 109,8 Białko ogółem [g] 113,5 białko zwierzęce [g] 75,9 białko roślinne [g] 37,6 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 363,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 778,5 Potas [mg] 5 165,2 Wapń [mg] 802,4 Fosfor [mg] 1 823,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 99,1 Woda [g] 1 359,3 Popiół [g] 20,6
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawialnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40 g (SELER, GORCZYCA) Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 80g sałata 20 g	Gruszka 200g	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 150g surówka z kapusty czerwonej 200g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) wędlina - szynka konserwowa premium 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 570,2 Energia [kJ] 10 744,2 Białko ogółem [g] 145,7 białko zwierzęce [g] 101,8 białko roślinne [g] 43,9 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 376,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 3 514,6 Potas [mg] 5 220,4 Wapń [mg] 933,1 Fosfor [mg] 2 350,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 79,9 Woda [g] 1 586,2 Popiół [g] 24,5	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-08 wtorek	Megrez Tychy D. Wysockiakowa łatwostrawna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 200ml (MLEKO) 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 70g (MLEKO, LAKTOZA) Banan 200g	sok owocowy 200 ml	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Zraz z indyka duszony 120 g (GLUTEN) ziemniaki 150g Buraki 200g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Salatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) wędlina - szynka konserwowa premium 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g salata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 675,7 Energia [kJ] 11 193,7 Białko ogółem [g] 131,8 białko zwierzęce [g] 93,3 białko roślinne [g] 38,4 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 391,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 848,2 Potas [mg] 5 390,7 Wapń [mg] 909,9 Fosfor [mg] 2 015,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 119,6 Woda [g] 1 540,4 Popiół [g] 22,2
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo razowe krojone 50g Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) Dżem 25g Gruszka 200g	sok owocowy 200 ml	Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki 150g Kotlet mielony pieczony z indyka 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty czerwonej 200g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g wędlina - szynka konserwowa premium 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g salata 20 g Salatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA)	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 297,6 Energia [kJ] 9 609 Białko ogółem [g] 127,1 białko zwierzęce [g] 93,1 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 330,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 247,3 Potas [mg] 4 901,5 Wapń [mg] 899,8 Fosfor [mg] 1 997,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 74,1 Woda [g] 1 515,5 Popiół [g] 19,8
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt owocowy bez laktozy 150 g 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 50g (S02) wędlina - Filet zapiekany 50 g Gruszka 200g		Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 150g Buraki 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - szynka konserwowa premium 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g salata 20 g ser żółty gouda 50g (MLEKO)	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 425,6 Energia [kJ] 10 145,1 Białko ogółem [g] 115,3 białko zwierzęce [g] 76,7 białko roślinne [g] 38,8 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 365,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 3 422,6 Potas [mg] 4 703,6 Wapń [mg] 973,8 Fosfor [mg] 1 865,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 75,5 Woda [g] 1 248,6 Popiół [g] 21,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-09 środa	Miegregz Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml (MLEKO) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO) sałata 20 g pomidor 80g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER) Ryż 150 g		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] 2 288,9 Energia [kJ] 9 506,9 Białko ogółem [g] 115,2 białko zwierzęce [g] 77,6 białko roślinne [g] 37,5 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 334,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 3 419,6 Potas [mg] 3 442,9 Wapń [mg] 842,7 Fosfor [mg] 1 980,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 37,4 Woda [g] 897,7 Popiół [g] 18,1
	Miegregz Tychy D. Łatwostawna	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml (MLEKO) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g sałata 20 g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER) Ryż 150 g		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] 2 139,2 Energia [kJ] 8 842,1 Białko ogółem [g] 114,6 białko zwierzęce [g] 79,3 białko roślinne [g] 35,4 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 312,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 3 215 Potas [mg] 3 446,9 Wapń [mg] 484,4 Fosfor [mg] 1 783 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 41,6 Woda [g] 955,6 Popiół [g] 17,3

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-09 środa	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu		kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER) Ryż 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszanego krojone 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] 2 061,2 Energia [kJ] 8 514,4 Białko ogółem [g] 112,2 białko zwierzęce [g] 79,2 białko roślinne [g] 33 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 299 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 3 178,6 Potas [mg] 3 568,6 Wapń [mg] 493,5 Fosfor [mg] 1 854,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 38,8 Woda [g] 957 Popiół [g] 17,6
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER) Ryż 150g	Koktajl owocowy b/c 150ml (MLEKO)	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] 2 141,9 Energia [kJ] 8 895,7 Białko ogółem [g] 114,4 białko zwierzęce [g] 76,9 białko roślinne [g] 37,4 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 327,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 975 Potas [mg] 3 924,1 Wapń [mg] 923,1 Fosfor [mg] 1 994,3 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 56,1 Woda [g] 1 225,8 Popiół [g] 19,5

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-09 środa	Megrez Tychy D. Wysockałowia latwostrawna	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml (MLEKO) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g sałata 20 g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA)	Banan 200g	kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER) Ryż 150 g	Koktajl owocowy 150 ml (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszanne 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z białek z koperkiem 50g (JAJA) wędlina - Filet zapiekany 50 g Pomidor 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 325 Energia [kJ] 9 623,9 Białko ogółem [g] 119,3 białko zwierzęce [g] 84,3 białko roślinne [g] 35 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 357,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 3 270,3 Potas [mg] 4 602,1 Wapń [mg] 959,5 Fosfor [mg] 2 019 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 71,5 Woda [g] 1 254 Popiół [g] 20,3
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml (MLEKO) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g	Banan 200g	kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER) Ryż 150 g	Koktajl owocowy 150ml (MLEKO)	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 50 g Ogórek zielony 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 270,6 Energia [kJ] 9 436,8 Białko ogółem [g] 116,4 białko zwierzęce [g] 82,6 białko roślinne [g] 33,8 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 334,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 3 313,8 Potas [mg] 4 462,4 Wapń [mg] 1 298 Fosfor [mg] 2 155,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 68,7 Woda [g] 1 214,5 Popiół [g] 21,7

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-09 środa	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt owocowy bez laktozy 150 g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pomidor 80g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami bez śmietany 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER) Ryż 150 g			herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - Filet zapiekany 50 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) Pomidor 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 994,4 Energia [kJ] 8 272,2 Białko ogółem [g] 99,3 białko zwierzęce [g] 64,1 białko roślinne [g] 35,2 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 291,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 2 856,2 Potas [mg] 3 238,3 Wapń [mg] 256 Fosfor [mg] 1 517,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 26,2 Woda [g] 748,7 Popiół [g] 14,9
2024-10-10 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (MLEKO) 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 40g (SELER, GORCZYCA) sałatka jarzynowa 80g Rzodkiewka 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Surówka z ogórka kiszzonego 200g ziemniaki 150g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 981,9 Energia [kJ] 8 494,7 Białko ogółem [g] 97,8 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 32,6 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 256,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 2 988,5 Potas [mg] 3 372,6 Wapń [mg] 411,3 Fosfor [mg] 1 516,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 56,9 Woda [g] 994,1 Popiół [g] 16,5	

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-10 czwartek	Megrez Tychy D. Ławostrawna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 200ml (MLEKO) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Brokuł 200g ziemniaki 150g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) 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] 1 993 Energia [kJ] 8 545 Białko ogółem [g] 111,8 białko zwierzęce [g] 75,4 białko roślinne [g] 36,3 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 263,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2 721,4 Potas [mg] 3 635 Wapń [mg] 661 Fosfor [mg] 1 648 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 59,1 Woda [g] 1 036,2 Popiół [g] 17,3
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z pł. owsiany mi 200ml (MLEKO) 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 beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Brokuł 200g ziemniaki 150g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 915,1 Energia [kJ] 8 217,2 Białko ogółem [g] 109,4 białko zwierzęce [g] 75,4 białko roślinne [g] 33,9 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 249,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 685 Potas [mg] 3 756,7 Wapń [mg] 670,1 Fosfor [mg] 1 719,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 56,3 Woda [g] 1 037,6 Popiół [g] 17,7

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-10 czwartek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	zupa mleczna z pł. owsianymi mi 200ml (MLEKO) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beszkiwka 40g (SELER, GORCZYCA) sałatka jarzynowa 80g Rzodkiewka 80g sałata 20g	Biszkopty b/cukru 40g	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Surówka z ogórka kiszzonego 200g ziemniaki 150g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Twarożek grani 150g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60g (MLEKO) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 167,4 Energia [kJ] 9 273,6 Białko ogółem [g] 107,5 białko zwierzęce [g] 67 białko roślinne [g] 40,5 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 296,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 3 487,8 Potas [mg] 3 685,9 Wapń [mg] 455 Fosfor [mg] 1 818,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 62,3 Woda [g] 1 050,3 Popiół [g] 19,6
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	zupa mleczna z pł. owsianymi mi 200ml (MLEKO) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 50g (MLEKO) wędlina - szynka beszkiwka 50g (SELER, GORCZYCA) sałata 20g Pomidor 80g	Biszkopty b/cukru 40g	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Brokuł 200g ziemniaki 150g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Twarożek grani 150g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60g (MLEKO) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 984,6 Energia [kJ] 8 508,9 Białko ogółem [g] 112,2 białko zwierzęce [g] 77,3 białko roślinne [g] 34,8 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 260,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 705,2 Potas [mg] 3 799,2 Wapń [mg] 693,2 Fosfor [mg] 1 759,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 60,5 Woda [g] 1 056,1 Popiół [g] 17,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-10 czwartek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z pł. owsiany mi 200ml (MLEKO) herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 45g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) sałatka jarzynowa 80g Rzodkiewka 80g sałata 20g	Biszkopty b/cukru 40g	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Surówka z ogórka kiszzonego 200g ziemniaki 150g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Twarożek grani 150g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60g (MLEKO) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 123,1 Energia [kJ] 9 084,7 Białko ogółem [g] 106,2 białko zwierzęce [g] 68,9 białko roślinne [g] 37,3 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 285,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 3 381,3 Potas [mg] 3 616,9 Wapń [mg] 447,6 Fosfor [mg] 1 750,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 60 Woda [g] 1 034,6 Popiół [g] 18,4
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt owocowy bez laktozy 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 40g (SELER, GORCZYCA) sałatka jarzynowa 80g Rzodkiewka 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Surówka z ogórka kiszzonego 200g ziemniaki 150g sos dietetyczny bezmleczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)		herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60g (MLEKO) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 795,6 Energia [kJ] 7 713,2 Białko ogółem [g] 89,2 białko zwierzęce [g] 60 białko roślinne [g] 29 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 228,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 2 919,5 Potas [mg] 3 047,4 Wapń [mg] 215,1 Fosfor [mg] 1 258 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 49,2 Woda [g] 857,6 Popiół [g] 15

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,