

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-11 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, 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 (ZYTO, PSZENICA)		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 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) 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] 2 251,3 Energia [kJ] 9 328,9 Białko ogółem [g] 111,3 białko zwierzęce [g] 78,7 białko roślinne [g] 32,7 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 276 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 4 396,7 Potas [mg] 4 003,7 Wapń [mg] 841,3 Fosfor [mg] 1 779,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 44,6 Woda [g] 1 030,8 Popiół [g] 19,2
	Megrez Tychy D. Latwostrawna	jogurt naturalny 150g 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		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Zraz z indyka duszony 120 g (GLUTEN) Buraki 200g ziemniaki 150g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)		herbata b/c250ml 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] 2 035,8 Energia [kJ] 8 402,8 Białko ogółem [g] 106,5 białko zwierzęce [g] 77 białko roślinne [g] 29,4 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 243,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 4 003,6 Potas [mg] 3 938,4 Wapń [mg] 475 Fosfor [mg] 1 509,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 48,9 Woda [g] 1 071,3 Popiół [g] 17,9
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Zraz z indyka duszony 120 g (GLUTEN) Buraki 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 białek z koperkiem 50g (JAJA) wędlina - Filet zapiekany 50 g pomidor 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 957,8 Energia [kJ] 8 075,1 Białko ogółem [g] 104,1 białko zwierzęce [g] 77 białko roślinne [g] 27 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 229,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 3 967,2 Potas [mg] 4 060,1 Wapń [mg] 484,1 Fosfor [mg] 1 581,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 46,1 Woda [g] 1 072,8 Popiół [g] 18,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-11 środa	Megrez 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) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g salata 20 g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Zraz z indyka duszony 120 g (GLUTEN) Buraki 200g ziemniaki 150g	kefir 150 g	herbata b/c250ml 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 salata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 982,3 Energia [kJ] 8 216,4 Białko ogółem [g] 101,3 białko zwierzęce [g] 70,7 białko roślinne [g] 30,7 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 248,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 4 025,5 Potas [mg] 4 254,2 Wapń [mg] 476,6 Fosfor [mg] 1 662,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 47,9 Woda [g] 1 125,2 Popiół [g] 18,9
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	jogurt naturalny 150g herbata b/c250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 80g salata 20 g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Zraz z indyka duszony 120 g (GLUTEN) Buraki 200g ziemniaki 150g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	kefir 150 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Pasta z białek z koperkiem 50g (JAJA) wędlina - Filet zapiekany 50 g Pomidor 80g salata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 981,7 Energia [kJ] 8 174,9 Białko ogółem [g] 104,7 białko zwierzęce [g] 77 białko roślinne [g] 27,6 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 235,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 4 159,6 Potas [mg] 4 298,7 Wapń [mg] 488,3 Fosfor [mg] 1 596,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 49,2 Woda [g] 1 152,5 Popiół [g] 18,9
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g herbatab/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 salata 20 g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 200g ziemniaki 150g	kefir 150 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 50 g Ogórek zielony 80g salata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 166,6 Energia [kJ] 8 974,6 Białko ogółem [g] 110,8 białko zwierzęce [g] 78,6 białko roślinne [g] 32,4 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 261,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 4 643,1 Potas [mg] 4 329,3 Wapń [mg] 848,3 Fosfor [mg] 1 888,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 46,4 Woda [g] 1 135,3 Popiół [g] 21,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-12 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Paszтет z czerwonej soczewicy 60 g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) rzodkiewka 80g salata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Surówka z ogórka kiszzonego 200g ziemniaki 150g		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 salata 20 g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 111,4 Energia [kJ] 9 036,5 Białko ogółem [g] 106,8 białko zwierzęce [g] 66,8 białko roślinne [g] 39,9 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 261,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 3 187,7 Potas [mg] 3 473 Wapń [mg] 360,2 Fosfor [mg] 1 408,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 56,7 Woda [g] 918,7 Popiół [g] 17,3
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	jogurt owocowy 150g 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 salata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Brokuł 200g ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g salata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 077,1 Energia [kJ] 8 897 Białko ogółem [g] 109,3 białko zwierzęce [g] 77,2 białko roślinne [g] 32,1 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 241,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 929,2 Potas [mg] 3 340,9 Wapń [mg] 588,9 Fosfor [mg] 1 422,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 59 Woda [g] 953 Popiół [g] 17,3
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g 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 salata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Brokuł 200g ziemniaki 150g		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 salata 20 g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 999,2 Energia [kJ] 8 569,2 Białko ogółem [g] 107,5 białko zwierzęce [g] 77,9 białko roślinne [g] 29,6 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 225,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 908,8 Potas [mg] 3 483,6 Wapń [mg] 634 Fosfor [mg] 1 519,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 54,4 Woda [g] 955,2 Popiół [g] 17,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-12 czwartek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bulka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 40g (SELER, GORCZYCA) Paszтет z czerwonej soczewicy 60 g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) rzodkiewka 80g sałata 20 g	Nektarynka 200 g	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Surówka z ogórka kiszzonego 200g ziemniaki 150g	Twarożek grani 150 g (MLEKO)	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 336,8 Energia [kJ] 9 986,2 Białko ogółem [g] 116,2 białko zwierzęce [g] 67,7 białko roślinne [g] 48,6 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 315,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 3 685,2 Potas [mg] 4 193,9 Wapń [mg] 435,7 Fosfor [mg] 1 753,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 71,8 Woda [g] 1 131,1 Popiół [g] 21,4
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata 20 g Pomidor 80g	Nektarynka 200 g	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Brokuł 200g ziemniaki 150g	Twarożek grani 150 g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, PSZENICA, 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/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 108,6 Energia [kJ] 9 031,7 Białko ogółem [g] 108,9 białko zwierzęce [g] 77,4 białko roślinne [g] 31,5 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 254,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 895,2 Potas [mg] 3 891,7 Wapń [mg] 616,9 Fosfor [mg] 1 552,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 71,8 Woda [g] 1 128,3 Popiół [g] 18,7
	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bulka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 40 g (SELER, GORCZYCA) Paszтет z czerwonej soczewicy 60 g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) rzodkiewka 80g sałata 20 g	Nektarynka 200 g	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Surówka z ogórka kiszzonego 200g ziemniaki 150g	Twarożek grani 150 g (MLEKO)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta rybna z dorsza gotowana 60 g (SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40 g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 238 Energia [kJ] 9 570 Białko ogółem [g] 107,9 białko zwierzęce [g] 60,9 białko roślinne [g] 47 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 310,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 3 529,6 Potas [mg] 4 343,8 Wapń [mg] 405,2 Fosfor [mg] 1 645,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 71,5 Woda [g] 1 172,2 Popiół [g] 20,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-13 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) 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 pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba smażona - dorsz 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) sos grecki warzywny 200 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 124,3 Energia [kJ] 8 880,7 Białko ogółem [g] 107,9 białko zwierzęce [g] 78,5 białko roślinne [g] 29,3 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 254,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 3 629,1 Potas [mg] 3 501,9 Wapń [mg] 757,6 Fosfor [mg] 1 788,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 43,2 Woda [g] 1 099,6 Popiół [g] 16,3
	Megrez Tychy D. Latwostrawna	jogurt naturalny 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) 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 pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY) sos grecki warzywny 200 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 050,9 Energia [kJ] 8 589,2 Białko ogółem [g] 109 białko zwierzęce [g] 77,7 białko roślinne [g] 31,2 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 258 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 3 438,9 Potas [mg] 3 509,2 Wapń [mg] 735 Fosfor [mg] 1 681,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 43,1 Woda [g] 1 098,4 Popiół [g] 15,6
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) 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 pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY) sos grecki warzywny 200 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki 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 - kielbasa krotoszyńska 50 g pomidor 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 985,1 Energia [kJ] 8 312,3 Białko ogółem [g] 106,6 białko zwierzęce [g] 77,7 białko roślinne [g] 28,8 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 247,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 3 402,5 Potas [mg] 3 630,9 Wapń [mg] 744,1 Fosfor [mg] 1 753,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 43,3 Woda [g] 1 099,9 Popiół [g] 15,9

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych 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 - Filet zapiekany 50 g Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g	Gruszka 200g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY) sos grecki warzywny 200 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki 150g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Biszkopcy b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 378,6 Energia [kJ] 9 965,8 Białko ogółem [g] 131,4 białko zwierzęce [g] 94,5 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 321,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 3 928 Potas [mg] 4 114,1 Wapń [mg] 878,5 Fosfor [mg] 2 251,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 63,9 Woda [g] 1 372,4 Popiół [g] 20,1
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	jogurt naturalny 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) 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 Pomidor 80g sałata 20 g	Banan 200g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY) sos grecki warzywny 200 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki 150g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g sałata 20 g	Biszkopcy b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 334,1 Energia [kJ] 9 777,3 Białko ogółem [g] 125,4 białko zwierzęce [g] 94,5 białko roślinne [g] 30,8 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 307,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 3 444,5 Potas [mg] 4 522,9 Wapń [mg] 841,1 Fosfor [mg] 1 997,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 78,4 Woda [g] 1 313,7 Popiół [g] 18,2
Megrez Tychy D.Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) 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	Gruszka 200g	Kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba smażona - dorsz 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) sos grecki warzywny 200 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki 150g	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) Jajko klasy L 50 g (JAJA) wędlina - szynka wieśniowa 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Biszkopcy b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 426,1 Energia [kJ] 10 139,5 Białko ogółem [g] 129,7 białko zwierzęce [g] 95 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 317,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 3 539,1 Potas [mg] 4 048,9 Wapń [mg] 878,2 Fosfor [mg] 2 209 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 61,4 Woda [g] 1 359,7 Popiół [g] 19,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-14 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Serek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem mięsno-pomidoro wym 150g/300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Fasolka szparagowa 200g (STRĄCZKI)		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Serek do chleba z koperkiem 60g (MLEKO) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 156,7 Energia [kJ] 9 219,3 Białko ogółem [g] 105,2 białko zwierzęce [g] 66,2 białko roślinne [g] 39 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 323,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2 863,3 Potas [mg] 3 374,3 Wapń [mg] 596,9 Fosfor [mg] 1 411 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 84,4 Woda [g] 1 122,2 Popiół [g] 18,3
	Megrez Tychy D. Latwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka maślana 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Serek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem mięsno-pomidoro wym 150g/300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Marchewka gotowana 200g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Serek do chleba z koperkiem 60g (MLEKO) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 224,6 Energia [kJ] 9 511,4 Białko ogółem [g] 104,9 białko zwierzęce [g] 66,2 białko roślinne [g] 38,7 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 337 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 3 026,4 Potas [mg] 3 323,7 Wapń [mg] 540,5 Fosfor [mg] 1 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 89,8 Woda [g] 1 139,9 Popiół [g] 17,7
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Serek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem mięsno-pomidoro wym 150g/300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Marchewka gotowana 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Serek do chleba z koperkiem 60g (MLEKO) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 144,3 Energia [kJ] 9 174,5 Białko ogółem [g] 102,9 białko zwierzęce [g] 66,9 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 320,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 3 005,3 Potas [mg] 3 444,9 Wapń [mg] 581,7 Fosfor [mg] 1 408 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 85,2 Woda [g] 1 127 Popiół [g] 17,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-14 sobota	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bulka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beszkidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) serek do chleba 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem mięsno-pomidoro wym 150g/300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Fasolka szparagowa 200g (STRĄCZKI)	Brzoskwinia 200 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Serek do chleba z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 148,4 Energia [kJ] 9 178,5 Białko ogółem [g] 120,3 białko zwierzęce [g] 74,1 białko roślinne [g] 46,2 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 327 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 3 827,5 Potas [mg] 4 441,5 Wapń [mg] 643 Fosfor [mg] 1 847,1 Błonnik pokarmowy [g] 44 suma cukrów prostych [g] 73,3 Woda [g] 1 334,8 Popiół [g] 23,5
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Serek waniliowy 70 g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem mięsno-pomidoro wym 150g/300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Marchewka gotowana 200g	Brzoskwinia 200 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Serek do chleba z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 262,5 Energia [kJ] 9 671,4 Białko ogółem [g] 105,1 białko zwierzęce [g] 66,2 białko roślinne [g] 38,9 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 352,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 3 188,4 Potas [mg] 4 083,9 Wapń [mg] 571,8 Fosfor [mg] 1 450 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 100,5 Woda [g] 1 393,6 Popiół [g] 19,9
	Megrez Tychy D. Małki karmiącej	jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bulka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Serek waniliowy 70 g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem mięsno-pomidoro wym 150g/300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Fasolka szparagowa 200g (STRĄCZKI)	Brzoskwinia 200 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Serek do chleba z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 337,5 Energia [kJ] 9 978,5 Białko ogółem [g] 111,7 białko zwierzęce [g] 66,2 białko roślinne [g] 45,5 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 371 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 3 367,2 Potas [mg] 4 201 Wapń [mg] 635,4 Fosfor [mg] 1 650,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 96,7 Woda [g] 1 404,3 Popiół [g] 21,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-15 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Ser żółty gouda 20 g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko pieczone 260g surówka z kapusty czerwonej 200g ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, 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] 1 996 Energia [kJ] 8 356,1 Białko ogółem [g] 111,6 białko zwierzęce [g] 83,1 białko roślinne [g] 28,6 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 227,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 3 684,4 Potas [mg] 3 609,1 Wapń [mg] 607,5 Fosfor [mg] 1 677,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 29,1 Woda [g] 971,1 Popiół [g] 19,1
	Megrez Tychy D. Latwostrawna	jogurt naturalny 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 20g (SELER, GORCZYCA) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko gotowane 260g Sałata lodowa z sosem vinegrette 200 g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) 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] 2 049,1 Energia [kJ] 8 575,6 Białko ogółem [g] 124,4 białko zwierzęce [g] 96,3 białko roślinne [g] 28,1 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 231,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 960,2 Potas [mg] 3 463,3 Wapń [mg] 389,1 Fosfor [mg] 1 662,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 32,5 Woda [g] 884,9 Popiół [g] 16
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka wiśniowa 20 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko gotowane 260g Sałata lodowa z sosem vinegrette 200 g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, 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] 1 955,4 Energia [kJ] 8 184,6 Białko ogółem [g] 119,1 białko zwierzęce [g] 94 białko roślinne [g] 25,1 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 216,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 838 Potas [mg] 3 498 Wapń [mg] 389,7 Fosfor [mg] 1 700,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 29,6 Woda [g] 847 Popiół [g] 15,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-15 niedziela	Megrez 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 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty 20 g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g salata 20 g	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko gotowane 260g surówka z kapusty czerwonej 200g ziemniaki 150g	serek wiejski 1 szt	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) 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 salata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 318,7 Energia [kJ] 9 709,8 Białko ogółem [g] 131,8 białko zwierzęce [g] 95,4 białko roślinne [g] 36,5 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 287,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 4 545,1 Potas [mg] 4 353,5 Wapń [mg] 711,3 Fosfor [mg] 2 096,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 42,7 Woda [g] 1 260,8 Popiół [g] 23,5
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	jogurt naturalny 150g herbata b/c250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wieśniowa 20g (SELER, GORCZYCA) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) salata 20 g pomidor 80g	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko gotowane 260g Salata lodowa z sosem vinegrette 200 g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 150g	serek wiejski 1 szt	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) 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 salata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 182,9 Energia [kJ] 9 135,5 Białko ogółem [g] 137,1 białko zwierzęce [g] 111 białko roślinne [g] 26,1 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 247,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 3 391,2 Potas [mg] 3 933,9 Wapń [mg] 479,4 Fosfor [mg] 1 913,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 42,1 Woda [g] 1 118 Popiół [g] 17,7
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	jogurt naturalny 150g herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) Ser żółty gouda 20 g (MLEKO) pomidor 80g salata 20 g	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko pieczone 260g surówka z kapusty czerwonej 200g ziemniaki 150g	serek wiejski 1 szt	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 80g salata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 265,4 Energia [kJ] 9 484,9 Białko ogółem [g] 128,5 białko zwierzęce [g] 95,3 białko roślinne [g] 33,3 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 276,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 4 370,9 Potas [mg] 4 249,3 Wapń [mg] 703,2 Fosfor [mg] 2 006,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 40,4 Woda [g] 1 237,8 Popiół [g] 22

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-16 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g Hummus 50 g rzodkiewka 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Salatka z burakami i mozzarellą 80g (MLEKO) sałata 20 g Pomidor 20g	Agiberia Fruits mus -jablko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 882,2 Energia [kJ] 8 084,2 Białko ogółem [g] 79 białko zwierzęce [g] 47,3 białko roślinne [g] 31,8 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 250,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 3 132,8 Potas [mg] 3 658 Wapń [mg] 790,2 Fosfor [mg] 1 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 68,4 Woda [g] 1 150,3 Popiół [g] 15,8
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Salatka z burakami i mozzarellą 80g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pomidor 20g	Agiberia Fruits mus -jablko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 980,5 Energia [kJ] 8 490,6 Białko ogółem [g] 96,1 białko zwierzęce [g] 62,2 białko roślinne [g] 33,9 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 262,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 991,2 Potas [mg] 3 686,3 Wapń [mg] 823,3 Fosfor [mg] 1 382,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 69,6 Woda [g] 1 198,1 Popiół [g] 16,8
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 20g sałata 20 g Salatka z burakami i mozzarellą 80g (MLEKO)	Agiberia Fruits mus -jablko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 914,7 Energia [kJ] 8 213,7 Białko ogółem [g] 94,2 białko zwierzęce [g] 62,9 białko roślinne [g] 31,4 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 249,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 970,8 Potas [mg] 3 829 Wapń [mg] 868,4 Fosfor [mg] 1 479,4 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 68 Woda [g] 1 200,4 Popiół [g] 17,2

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Latwo Przewidywalnych Węglowodanów	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Hummus 50 g wędlina - Filet zapiekany 50 g rzodkiewka 80g salata 20 g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g	Jogurt naturalny 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Salatka z burakami i mozzarellą 80g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 30g salata 20g	Agiberia Fruits mus - jablko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 088,1 Energia [kJ] 8 948,7 Białko ogółem [g] 91,3 białko zwierzęce [g] 51,5 białko roślinne [g] 39,8 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 293,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 3 869,3 Potas [mg] 4 438,4 Wapń [mg] 993,5 Fosfor [mg] 1 694,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 78,4 Woda [g] 1 393,9 Popiół [g] 20,8
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA) salata 20 g Pomidor 80g	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g	Jogurt naturalny 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Salatka z burakami i mozzarellą 80g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 20g salata 20g	Agiberia Fruits mus - jablko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 018,9 Energia [kJ] 8 650,9 Białko ogółem [g] 98,3 białko zwierzęce [g] 66,5 białko roślinne [g] 31,8 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 268,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 3 020,4 Potas [mg] 4 139,4 Wapń [mg] 1 015,2 Fosfor [mg] 1 585,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 77,3 Woda [g] 1 390,8 Popiół [g] 18,5
Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Hummus 50 g wędlina - Filet zapiekany 50 g rzodkiewka 80g salata 20 g	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g	Jogurt naturalny 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Salatka z burakami i mozzarellą 80g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 20g salata 20 g	Agiberia Fruits mus - jablko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 031 Energia [kJ] 8 708,4 Białko ogółem [g] 87,8 białko zwierzęce [g] 51,5 białko roślinne [g] 36,3 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 280,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 3 693,7 Potas [mg] 4 284,6 Wapń [mg] 980,7 Fosfor [mg] 1 599,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 76 Woda [g] 1 346,3 Popiół [g] 19,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-17 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) Dżem 50g (S02) Brzoskwinia 200g		kompot owocowy 250ml Gulasz węgierski z indyka 100g/100g (GLUTEN) Surówka z białej kapusty 200g zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ZYTO) Kasza jęczmienna 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem konserwowym i fasolą czerwoną 60g (S02, STRĄCZKI) wędlina - szynka beszkidzka 30g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 50g sałata 20g	Biszkopcy b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 821,4 Energia [kJ] 7 624,5 Białko ogółem [g] 81,3 białko zwierzęce [g] 52,1 białko roślinne [g] 29,1 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 273,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 2 175,1 Potas [mg] 2 976,1 Wapń [mg] 480,1 Fosfor [mg] 1 287,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 66,2 Woda [g] 975,4 Popiół [g] 15,8
	Megrez Tychy D. Latwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) Dżem 50g (S02) Brzoskwinia 200g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ZYTO) Gulasz węgierski z indyka 100g/100g (GLUTEN) Cukinia 200g Kasza jęczmienna 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Sałatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60g wędlina - szynka beszkidzka 30g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g sałata 20g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Biszkopcy b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 803,4 Energia [kJ] 7 550,2 Białko ogółem [g] 82,4 białko zwierzęce [g] 52,1 białko roślinne [g] 30,2 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 269,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 2 088,9 Potas [mg] 2 997,1 Wapń [mg] 377,1 Fosfor [mg] 1 200,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 67 Woda [g] 999,6 Popiół [g] 14,6
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) Dżem 50g (S02) Brzoskwinia 200g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ZYTO) Cukinia 200g Kasza jęczmienna 150g Gulasz węgierski z indyka 100g/100g (GLUTEN)		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Sałatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60g wędlina - szynka beszkidzka 30g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g sałata 20g	Biszkopcy b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 725,3 Energia [kJ] 7 222,4 Białko ogółem [g] 80,6 białko zwierzęce [g] 52,8 białko roślinne [g] 27,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 253,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 2 068,5 Potas [mg] 3 139,7 Wapń [mg] 422,2 Fosfor [mg] 1 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 62,4 Woda [g] 1 001,9 Popiół [g] 15,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-17 wtorek	Megrez 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 (SMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	Fit rolls gryczane 20 g	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO) Gulasz węgierski z indyka 100g/100g (GLUTEN) Kasza jęczmienna 150g Surówka z białej kapusty 200g	Jogurt naturalny 150g	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem konserwowym i fasolą czerwoną 60 g (S02, STRĄCZKI) wędlina - szynka beskidzka 30 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 50g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 967,1 Energia [kJ] 8 223,9 Białko ogółem [g] 102,5 białko zwierzęce [g] 68,8 białko roślinne [g] 33,7 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 285,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 3 200 Potas [mg] 3 500,7 Wapń [mg] 691,9 Fosfor [mg] 1 802,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 47,1 Woda [g] 985,9 Popiół [g] 19,6
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g herbata b/c250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) Dżem 50g (S02) Brzoskwinia 200 g	Fit rolls gryczane 20 g	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO) Gulasz węgierski z indyka 100g/100g (GLUTEN) Cukinia 200g Kasza jęczmienna 150g	Jogurt owocowy 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Sałatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60 g wędlina - szynka beskidzka 30 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 908,5 Energia [kJ] 7 990,4 Białko ogółem [g] 85,5 białko zwierzęce [g] 55,7 białko roślinne [g] 29,8 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 293,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 2 317,3 Potas [mg] 3 415,6 Wapń [mg] 525,5 Fosfor [mg] 1 465,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 77,7 Woda [g] 1 073,5 Popiół [g] 16,5
	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) serek do chleba 30g (MLEKO) Dżem 50g (S02) Brzoskwinia 200 g	Fit rolls gryczane 20 g	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO) Gulasz węgierski z indyka 100g/100g (GLUTEN) Surówka z białej kapusty 200g Kasza jęczmienna 150g	Jabłko 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem konserwowym i fasolą czerwoną 60 g (S02, STRĄCZKI) wędlina - szynka beskidzka 30 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 50g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 072,6 Energia [kJ] 8 676,7 Białko ogółem [g] 83,8 białko zwierzęce [g] 48,3 białko roślinne [g] 35,5 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 344,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 2 693,1 Potas [mg] 3 506 Wapń [mg] 487,2 Fosfor [mg] 1 528,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 76,7 Woda [g] 1 135,9 Popiół [g] 18,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-18 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Papryka świeża 80g sałata 20 g wędlina - szynka krucha z pieca 50g (., GORCZYCA)		Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z kasza jaglaną 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki 150g Kluski z mięsem z masełkiem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Kapusta kiszona gotowana 200g (GLUTEN)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) twaróg 50g (MLEKO) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER)	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 218,7 Energia [kJ] 9 285,5 Białko ogółem [g] 85 białko zwierzęce [g] 54,5 białko roślinne [g] 30,4 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 262,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,6 Sód [mg] 3 906,2 Potas [mg] 4 434,2 Wapń [mg] 834 Fosfor [mg] 1 390,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 33 Woda [g] 996,6 Popiół [g] 23,2
	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 serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka krucha z pieca 50g (., GORCZYCA)		Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z kasza jaglaną 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Buraki 200g ziemniaki 150g Potrawka z indyka 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twaróg 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER)	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 798,7 Energia [kJ] 7 524,7 Białko ogółem [g] 89,4 białko zwierzęce [g] 60,7 białko roślinne [g] 28,7 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 221,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 3 035,1 Potas [mg] 3 474,6 Wapń [mg] 453,4 Fosfor [mg] 1 199 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 48,3 Woda [g] 971,9 Popiół [g] 17
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Jogurt naturalny 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - szynka krucha z pieca 50g (., GORCZYCA)		Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z kasza jaglaną 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki 150g Buraki 200g Potrawka z indyka 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) twaróg 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER)	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 784,7 Energia [kJ] 7 464,6 Białko ogółem [g] 89 białko zwierzęce [g] 61,4 białko roślinne [g] 27,6 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 220,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 3 093,6 Potas [mg] 3 668,3 Wapń [mg] 505,7 Fosfor [mg] 1 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 47 Woda [g] 996,3 Popiół [g] 17,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-18, środa	Megrez 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 50g (MLEKO) wędlina - szynka krucha z pieca 50g (., GORCZYCA)	Jabłko 200g	Kompot owocowy b/c 250 ml zupa brokułowa z kasza jaglaną 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki 150g Potrawka z indyka 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kapusta kiszona gotowana 200g (GLUTEN)	serek wiejski 1 szt	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) twaróg 50g (MLEKO) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 054,8 Energia [kJ] 8 597,9 Białko ogółem [g] 110,7 białko zwierzęce [g] 73,9 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 268,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 4 666,1 Potas [mg] 4 407,9 Wapń [mg] 675,8 Fosfor [mg] 1 907,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 38,4 Woda [g] 1 305,1 Popiół [g] 25,6
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) Papryka świeża 80g sałata 20 g wędlina - szynka krucha z pieca 50g (., GORCZYCA)	wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z kasza jaglaną 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Buraki 200g ziemniaki 150g Potrawka z indyka 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA)	serek wiejski 1 szt	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) twaróg 50g (MLEKO) Pomidor 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 205,3 Energia [kJ] 9 226,3 Białko ogółem [g] 105,8 białko zwierzęce [g] 75,4 białko roślinne [g] 30,4 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 263,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 3 519,5 Potas [mg] 3 782,1 Wapń [mg] 600,7 Fosfor [mg] 1 513,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 72,6 Woda [g] 1 057,7 Popiół [g] 19,6
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 100g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Papryka świeża 80g sałata 20 g wędlina - szynka krucha z pieca 50g (., GORCZYCA)	wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z kasza jaglaną 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kapusta kiszona gotowana 200g (GLUTEN) ziemniaki 150g Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER, ŚMIETANKA)	serek wiejski 1 szt	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) twaróg 50g (MLEKO) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 910 Energia [kJ] 12 182,3 Białko ogółem [g] 115,6 białko zwierzęce [g] 69,4 białko roślinne [g] 46,2 Tłuszcz [g] 133,6 Węglowodany ogółem [g] 356,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,2 Sód [mg] 4 728,7 Potas [mg] 5 240 Wapń [mg] 1 042,4 Fosfor [mg] 2 114,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 58,8 Woda [g] 1 086,1 Popiół [g] 28,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-19 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka beszkidzka 30 g (SELER, GORCZYCA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) Pomidor 50g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka marchewkowo-jałkowa 200g ziemniaki 150g Filet z kurczaka pieczony 120g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) wędlina - Filet zapiekany 50 g ser topiony 50g pomidor 80g sałata 20 g	Biszkopcy b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 854,9 Energia [kJ] 7 761 Białko ogółem [g] 92,9 białko zwierzęce [g] 66,3 białko roślinne [g] 26,5 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 229,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 3 920 Potas [mg] 3 360 Wapń [mg] 565 Fosfor [mg] 1 603,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 25,1 Woda [g] 953,2 Popiół [g] 16,9
	Megrez Tychy D. Latwostrawna	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) wędlina - szynka beszkidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka marchewkowo-jałkowa 200g ziemniaki 150g Filet z kurczaka duszony 120g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) wędlina - Filet zapiekany 50 g	Biszkopcy b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 849,5 Energia [kJ] 7 730,4 Białko ogółem [g] 100,4 białko zwierzęce [g] 72,4 białko roślinne [g] 27,9 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 228,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 4 147,2 Potas [mg] 3 299,8 Wapń [mg] 620,5 Fosfor [mg] 1 453,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 24,5 Woda [g] 966 Popiół [g] 17,7
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka beszkidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) Pomidor 50g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka marchewkowo-jałkowa 200g ziemniaki 150g Filet z kurczaka duszony 120g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - Filet zapiekany 50 g	Biszkopcy b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 812 Energia [kJ] 7 571,4 Białko ogółem [g] 98 białko zwierzęce [g] 73,1 białko roślinne [g] 24,8 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 224,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 4 181,2 Potas [mg] 3 374,8 Wapń [mg] 659,5 Fosfor [mg] 1 514,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 23 Woda [g] 971,9 Popiół [g] 18,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-19 czwartek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Latwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) Pomidor 80g sałata 20 g	Brzoskwinia 200 g	Kompot owocowy b/c 250 ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka marchewkowo-ja błkowa 200g ziemniaki 150g Filet z kurczaka pieczony 120g	Koktajl bananowy b/c 150 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g pomidor 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 115,2 Energia [kJ] 8 846,5 Białko ogółem [g] 114,8 białko zwierzęce [g] 77,9 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 283,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 4 542,8 Potas [mg] 4 848,4 Wapń [mg] 845,2 Fosfor [mg] 2 070,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 41,7 Woda [g] 1 349,1 Popiół [g] 23,8
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwastrawna	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata 20 g Pomidor 50g Jajko klasy L 50 g (JAJA)	Brzoskwinia 200 g	Kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka marchewkowo-ja błkowa 200g ziemniaki 150g Filet z kurczaka duszony 120g	Koktajl bananowy b/c 150 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g pomidor 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 023,8 Energia [kJ] 8 460,6 Białko ogółem [g] 105,1 białko zwierzęce [g] 75,8 białko roślinne [g] 29,2 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 269,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 4 233,5 Potas [mg] 4 170,6 Wapń [mg] 1 757 Fosfor [mg] 1 676,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 45,1 Woda [g] 1 273,5 Popiół [g] 20,5
	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) sałata 20 g Pomidor 80g	Brzoskwinia 200 g	Kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 120g ziemniaki 150g surówka marchewkowo-ja błkowa 200g	Koktajl bananowy b/c 150 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g ser topiony 50g wędlina - Filet zapiekany 50 g pomidor 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 193,4 Energia [kJ] 9 106,5 Białko ogółem [g] 106,5 białko zwierzęce [g] 72,5 białko roślinne [g] 33,8 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 279,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 4 385,7 Potas [mg] 4 666,2 Wapń [mg] 742,4 Fosfor [mg] 2 054,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 46,7 Woda [g] 1 306,6 Popiół [g] 20,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-20 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA) Papryka świeża 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml Pierogi leniwe z serem z sosem owocowym na ciepło 250g/80ml (SMIETANKA) Jabłko 200g zupa z czerwonej soczewicy 300ml (SELER)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) wędlina - szynka beskidzka 30 g (SELER, GORCZYCA) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) sałata 20 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 518,3 Energia [kJ] 10 549,3 Białko ogółem [g] 111,4 białko zwierzęce [g] 57,2 białko roślinne [g] 54,2 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 418,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 3 128,9 Potas [mg] 4 455,3 Wapń [mg] 822,5 Fosfor [mg] 1 866,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 57,4 Woda [g] 1 127,6 Popiół [g] 17,5
	Megrez Tychy D. Latwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (SELER) Pierogi leniwe z serem z sosem owocowym na ciepło 250g/80ml (SMIETANKA) Jabłko pieczone 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) wędlina - szynka beskidzka 30 g (SELER, GORCZYCA) sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 247,1 Energia [kJ] 9 413 Białko ogółem [g] 102,2 białko zwierzęce [g] 58,3 białko roślinne [g] 43,9 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 339,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 2 833,8 Potas [mg] 3 725,5 Wapń [mg] 773,5 Fosfor [mg] 1 504,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 66,7 Woda [g] 1 084,5 Popiół [g] 14,6
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	jogurt naturalny 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (SELER) Pierogi leniwe z serem z sosem owocowym na ciepło 250g/80ml (SMIETANKA) Jabłko pieczone 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) wędlina - szynka beskidzka 30 g (SELER, GORCZYCA) sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 317,7 Energia [kJ] 9 708,1 Białko ogółem [g] 104,5 białko zwierzęce [g] 59,1 białko roślinne [g] 45,4 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 356 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 3 002,9 Potas [mg] 3 924,2 Wapń [mg] 826,1 Fosfor [mg] 1 637,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 65,7 Woda [g] 1 102,5 Popiół [g] 15,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-20 piątek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych 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 - kielbasa krótoszyńska 40 g Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA) Papryka świeża 80g salata 20 g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (SELER) Pierogi leniwe z serem z sosem owocowym na ciepło 250g/80ml (ŚMIETANKA) Jabłko 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) Salatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) wędlina - szynka beszkidzka 30 g (SELER, GORCZYCA) salata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 631,5 Energia [kJ] 11 025,1 Białko ogółem [g] 129,6 białko zwierzęce [g] 75,9 białko roślinne [g] 53,7 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 407,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 3 711,7 Potas [mg] 4 556,9 Wapń [mg] 946,8 Fosfor [mg] 2 134,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 82,9 Woda [g] 1 312 Popiół [g] 20,4
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - kielbasa krótoszyńska 40 g Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 80g salata 20 g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (SELER) Pierogi leniwe z serem z sosem owocowym na ciepło 250g/80ml (ŚMIETANKA) Jabłko pieczone 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 beszkidzka 30 g (SELER, GORCZYCA) salata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 493 Energia [kJ] 10 442,2 Białko ogółem [g] 121,7 białko zwierzęce [g] 75,2 białko roślinne [g] 46,5 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 375 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 3 220,5 Potas [mg] 4 286,6 Wapń [mg] 887 Fosfor [mg] 1 839,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 80,5 Woda [g] 1 276,6 Popiół [g] 17,3
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Jogurt owocowy 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - kielbasa krótoszyńska 40 g Brzoskwinia 200 g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Kompot owocowy 250ml Pierogi leniwe z serem z sosem owocowym na ciepło 250g/80ml (ŚMIETANKA) Jabłko 200g zupa z czerwonej soczewicy 300ml (SELER)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g wędlina - szynka beszkidzka 30 g (SELER, GORCZYCA) salata 20 g Salatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) Ciasteczka wielozbożowe 1 szt		Energia [kcal] 2 807,9 Energia [kJ] 11 764,8 Białko ogółem [g] 134,1 białko zwierzęce [g] 74 białko roślinne [g] 60,1 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 461,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 3 478,5 Potas [mg] 5 451,2 Wapń [mg] 963,2 Fosfor [mg] 2 369,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 suma cukrów prostych [g] 81,7 Woda [g] 1 401,9 Popiół [g] 21,2

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,