

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-22 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba 80g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 50 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 150g sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> ) Kompot owocowy 250ml		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g Ogórek zielony 80g sałata 20g	Fit rolls gryczane 20 g	Energia [kcal] 2 433,7 Energia [kJ] 10 113,5 Białko ogółem [g] 100,1 białko zwierzęce [g] 65,4 białko roślinne [g] 34,8 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 353,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 3 197,2 Potas [mg] 4 157,8 Wapń [mg] 567,8 Fosfor [mg] 1 561,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 84,7 Woda [g] 1 124,7 Popiół [g] 18
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 80g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 50 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot owocowy 250ml Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 150g sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> )		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek capresi 50g wędlina - szynka beskidzka 50 g Pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 431,4 Energia [kJ] 10 178,7 Białko ogółem [g] 95,7 białko zwierzęce [g] 59,7 białko roślinne [g] 36,1 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 349,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 917,2 Potas [mg] 3 845,8 Wapń [mg] 534,5 Fosfor [mg] 1 274,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 92,6 Woda [g] 1 028,9 Popiół [g] 16,3
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 80g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 50 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot owocowy 250ml Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 150g sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) serek capresi 50g wędlina - szynka beskidzka 50 g Pomidor 50g sałata 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 361 Energia [kJ] 9 882,9 Białko ogółem [g] 93 białko zwierzęce [g] 59,7 białko roślinne [g] 33,4 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 338 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 878,4 Potas [mg] 3 882,9 Wapń [mg] 540,9 Fosfor [mg] 1 340,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 92,7 Woda [g] 1 001,9 Popiół [g] 16,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 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 <b>(MLEKO)</b> Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g Pomidor 80g sałata 20 g	sok warzywny 300 ml <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	kompot owocowy 250ml Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 150g Buraki 200g sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> )	Jogurt naturalny 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Fit rolls gryczane 20 g	Energia [kcal] 2 222,8 Energia [kJ] 9 230,7 Białko ogółem [g] 107,5 białko zwierzęce [g] 80,5 białko roślinne [g] 27,2 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 267,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 3 961,8 Potas [mg] 4 235,8 Wapń [mg] 935,6 Fosfor [mg] 1 888,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 81,7 Woda [g] 1 320,2 Popiół [g] 19,4
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 80g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 50 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	sok warzywny 300 ml <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	kompot owocowy 250ml Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 150g sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> )	Jogurt owocowy 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek capresi 50g wędlina - szynka beskidzka 50 g Pomidor 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 448,3 Energia [kJ] 10 250,7 Białko ogółem [g] 97,7 białko zwierzęce [g] 63,3 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 352,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 3 239,2 Potas [mg] 4 315 Wapń [mg] 689,8 Fosfor [mg] 1 460 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 102,5 Woda [g] 1 192,7 Popiół [g] 18,5
Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo razowe krojone 50g Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 80g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 50 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka maślana 50 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	sok warzywny 300 ml <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	Kompot owocowy 250ml Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 150g sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> )	Jogurt owocowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo razowe 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Fit rolls gryczane 20 g	Energia [kcal] 2 779,4 Energia [kJ] 11 563,3 Białko ogółem [g] 113,7 białko zwierzęce [g] 69,9 białko roślinne [g] 44,1 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 415,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 4 029,9 Potas [mg] 4 665,3 Wapń [mg] 746,9 Fosfor [mg] 1 834,2 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 95,8 Woda [g] 1 305,4 Popiół [g] 21,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-22 wtorek	Miegrez Tychy D. Bez laktazy	Kakao na wodzie 250 ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - filet zapiekany 80 g (-) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 50 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot owocowy 250ml Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 150g sos dietetyczny bezmleczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) wędlina - szynka beszkidzka 50 g Pomidor 80g sałata 20g	Fit rolls gryczane 20 g	Energia [kcal] 2 411,5 Energia [kJ] 10 017,8 Białko ogółem [g] 92 białko zwierzęce [g] 56,4 białko roślinne [g] 35,6 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 338,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 4 094,7 Potas [mg] 4 120 Wapń [mg] 296 Fosfor [mg] 1 385,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 75,6 Woda [g] 957,6 Popiół [g] 16,7
2024-10-23 środa	Miegrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z kaszą manną 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20 g wędlina - szynka krucha z pieca 50g (-, <b>GORCZYCA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> )		Kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kotlet z jaj 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 150g Surówka z kapusty włoskiej 200 g sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> )		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Sałatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60 g Ogórek kiszony 50g sałata 20 g wędlina - filet zapiekany 40g (-)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 312,2 Energia [kJ] 9 731,9 Białko ogółem [g] 103,3 białko zwierzęce [g] 65,6 białko roślinne [g] 37,7 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 291,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 3 841,7 Potas [mg] 3 442,4 Wapń [mg] 995,5 Fosfor [mg] 1 716,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 45,2 Woda [g] 1 100,1 Popiół [g] 18,5
	Miegrez Tychy D. Łatwostawna	zupa mleczna z kaszą manną 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka krucha z pieca 50g (-, <b>GORCZYCA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> )		Kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Filet z kurczaka duszony 120g ziemniaki 150g Surówka z kapusty włoskiej 200 g sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> )		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Sałatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60 g Pomidor 50g sałata 20 g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g (-)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 029,1 Energia [kJ] 8 698,4 Białko ogółem [g] 100,9 białko zwierzęce [g] 63,1 białko roślinne [g] 37,8 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 273,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 697,5 Potas [mg] 3 689,3 Wapń [mg] 534,2 Fosfor [mg] 1 386,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 46,2 Woda [g] 1 048,3 Popiół [g] 14,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-23, środa	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z kaszą manna 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - szynka krucha z pieca 50g (., <b>GORCZYCA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		Kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Filet z kurczaka duszony 120g ziemniaki 150g Surówka z kapusty włoskiej 200 g sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> )		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Salatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60 g Pomidor 50g sałata 20g wędlina - filet zapiekany 40g (-)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 927 Energia [kJ] 8 268,9 Białko ogółem [g] 96,9 białko zwierzęce [g] 63 białko roślinne [g] 33,8 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 255,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2 595,3 Potas [mg] 3 709,5 Wapń [mg] 535,4 Fosfor [mg] 1 389,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 46,1 Woda [g] 1 057,1 Popiół [g] 14,4
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20 g serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka krucha z pieca 50g (., <b>GORCZYCA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Mandarynka 200g	Kompot owocowy b/c 250 ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kotlet z jaj 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 150g sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Surówka z kapusty włoskiej 200 g	serek wiejski 1 szt	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Salatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60 g Ogórek kiszony 50g sałata 20 g wędlina - filet zapiekany 40g (-)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 109,2 Energia [kJ] 8 882,5 Białko ogółem [g] 106,4 białko zwierzęce [g] 72,1 białko roślinne [g] 34,4 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 256,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 3 603,7 Potas [mg] 3 888,3 Wapń [mg] 748,7 Fosfor [mg] 1 757,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 64,4 Woda [g] 1 303,5 Popiół [g] 18,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-23 środa	Megrez Tychy D. Wysokokobaltkowa łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą manną 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20 g wędlina - szynka krucha z pieca 50g (., <b>GORCZYCA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> )	Mandarynka 200g	Kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Filet z kurczaka duszony 120g ziemniaki 150g sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Surówka z kapusty włoskiej 200 g	serek wiejski 1 szt	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Salatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60 g Pomidor 50g sałata 20 g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 120,1</b> <b>Energia [kJ] 9 080,6</b> <b>Białko ogółem [g] 110,4</b> <b>białko zwierzęce [g] 75,3</b> <b>białko roślinne [g] 35,1</b> <b>Tłuszcz [g] 71</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 283,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6</b> <b>Sód [mg] 2 972,6</b> <b>Potas [mg] 4 124,5</b> <b>Wapń [mg] 674,7</b> <b>Fosfor [mg] 1 570,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,5</b> <b>Woda [g] 1 293,3</b> <b>Popiół [g] 16</b>
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z kaszą manną 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe 60g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20 g wędlina - szynka krucha z pieca 50g (., <b>GORCZYCA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Mandarynka 200g	Kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kotlet z jaj 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) ziemniaki 150g Surówka z kapusty włoskiej 200 g	serek wiejski 1 szt	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Salatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60 g Ogórek kiszony 50g sałata 20 g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 306,3</b> <b>Energia [kJ] 9 710,4</b> <b>Białko ogółem [g] 114,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 77,8</b> <b>białko roślinne [g] 36,7</b> <b>Tłuszcz [g] 95,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 275,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7</b> <b>Sód [mg] 4 085,6</b> <b>Potas [mg] 3 950</b> <b>Wapń [mg] 1 133,1</b> <b>Fosfor [mg] 1 957,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,9</b> <b>Woda [g] 1 348,8</b> <b>Popiół [g] 20,6</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-23 środa	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt naturalny lez laktozy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g wędlina - szynka krucha z pieca 50g (., <b>GORCZYCA</b> )		Kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kotlet z jaj 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) ziemniaki 150g Surówka z kapusty włoskiej 200 g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g wędlina - Filet zapiekany 50 g (.)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 011 Energia [kJ] 8 469,5 Białko ogółem [g] 91,7 białko zwierzęce [g] 61,7 białko roślinne [g] 30 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 210,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3 Sód [mg] 3 493,2 Potas [mg] 3 358,5 Wapń [mg] 805,6 Fosfor [mg] 1 475,8 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 38,8 Woda [g] 982 Popiół [g] 16,8
2024-10-24 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z ryżem 200ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g Pasta mięsna z warzywami 50 g ( <b>SELER</b> ) Pomidor 50g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kasza jęczmienna 150g Surówka z ogórka kiszzonego 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g (.) Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g ( <b>MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 038 Energia [kJ] 8 529,9 Białko ogółem [g] 88 białko zwierzęce [g] 60,4 białko roślinne [g] 27,7 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 228,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 3 622 Potas [mg] 2 882 Wapń [mg] 446,5 Fosfor [mg] 1 282,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 22,4 Woda [g] 918,1 Popiół [g] 14,5
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	zupa mleczna z ryżem 200ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta mięsna z warzywami 50 g ( <b>SELER</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g Pomidor 50g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kasza jęczmienna 150g Cukinia 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g (.)	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 113,6 Energia [kJ] 8 847 Białko ogółem [g] 94,8 białko zwierzęce [g] 62,3 białko roślinne [g] 32,6 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 247,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 855,5 Potas [mg] 3 264,4 Wapń [mg] 443,2 Fosfor [mg] 1 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 23 Woda [g] 956,2 Popiół [g] 13,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-24, czwartek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z ryżem 200ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka beszkidzka 50 g Pasta mięsna z warzywami 50 g ( <b>SELER</b> ) Pomidor 50g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Cukinia 200g Kasza jęczmienna 150g Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> )		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 076,1 Energia [kJ] 8 688 Białko ogółem [g] 91,8 białko zwierzęce [g] 62,3 białko roślinne [g] 29,6 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 245,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 873,5 Potas [mg] 3 318,4 Wapń [mg] 446,2 Fosfor [mg] 1 355,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 23,3 Woda [g] 961,3 Popiół [g] 13,4
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewajających Węglowodanów	jogurt naturalny 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka beszkidzka 50 g Pasta mięsna z warzywami 50 g ( <b>SELER</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g	Gruszka 200g	Kompot owocowy b/c 250 ml zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 200g Kasza jęczmienna 150g Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> )	kefir 150 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g ( <b>MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g (.) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 866,1 Energia [kJ] 7 811 Białko ogółem [g] 85,7 białko zwierzęce [g] 62,6 białko roślinne [g] 23,3 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 190,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 3 365,2 Potas [mg] 3 214,2 Wapń [mg] 540,4 Fosfor [mg] 1 328,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 29,9 Woda [g] 1 132,1 Popiół [g] 15,3
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	zupa mleczna z ryżem 200ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka beszkidzka 50 g sałata 20 g Pomidor 50g ser capresi 50g	Gruszka 200g	Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Cukinia 200g Kasza jęczmienna 150g Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> )	kefir 150 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g (.) pomidor 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 148,5 Energia [kJ] 8 991,4 Białko ogółem [g] 97 białko zwierzęce [g] 68 białko roślinne [g] 29,1 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 261 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 585,6 Potas [mg] 3 512,8 Wapń [mg] 583,5 Fosfor [mg] 1 444,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 30,7 Woda [g] 1 188,3 Popiół [g] 13,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z ryżem 200ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g Pasta mięsna z warzywami 50 g ( <b>SELER</b> ) sałata 20 g Pomidor 80g	Gruszka 200g	Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kasza jęczmienna 150g Surówka z ogórka kiszzonego 200g	kefir 150 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g ( <b>MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g (.) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 896,4 Energia [kJ] 7 937,4 Białko ogółem [g] 84,9 białko zwierzęce [g] 63,6 białko roślinne [g] 21,4 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 195,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 3 200,8 Potas [mg] 3 157,8 Wapń [mg] 556,4 Fosfor [mg] 1 282,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 28,5 Woda [g] 1 164,1 Popiół [g] 14,1
	Megrez Tychy D. Bez laktazy	Jogurt naturalny lez laktozy 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 50g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami bezmleczna 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kasza jęczmienna 150g Cukinia 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) Tofu 50g pomidor 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 073,1 Energia [kJ] 8 597,6 Białko ogółem [g] 100,2 białko zwierzęce [g] 56,5 białko roślinne [g] 43,8 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 217,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 688,1 Potas [mg] 4 039,9 Wapń [mg] 356,2 Fosfor [mg] 1 571,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 15,3 Woda [g] 814,5 Popiół [g] 14



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-25 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z pł. owsianymi mi 200ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Papryka świeża 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) surówka z kapusty kiszanej 200g Ryba smażona - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ZYTO</b> ) ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 30 g sałatka jarzynowa 70 g sałata 20 g	Baton musli 1szt	Energia [kcal] 2 331,1 Energia [kJ] 9 751,3 Białko ogółem [g] 92 białko zwierzęce [g] 51,2 białko roślinne [g] 41 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 308,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 864,2 Potas [mg] 3 733,1 Wapń [mg] 479,4 Fosfor [mg] 1 764,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 33,3 Woda [g] 917,3 Popiół [g] 16,5
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	zupa mleczna z pł. owsianymi mi 200ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Ryba pieczona - dorsz 120 g ziemniaki 150g Surówka z marchewki 200 g sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g sałata 20 g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	Baton musli 1szt	Energia [kcal] 2 132,6 Energia [kJ] 8 919,4 Białko ogółem [g] 102,9 białko zwierzęce [g] 65 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 288,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 758,4 Potas [mg] 3 930,9 Wapń [mg] 506,1 Fosfor [mg] 1 667,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 41 Woda [g] 928,5 Popiół [g] 14,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-25 piątek	Mięrz Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Ryba pieczona - dorsz 120 g ziemniaki 150g sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) Surówka z marchewki 200 g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g sałata 20 g Pomidor 80g	Baton musli 1szt	Energia [kcal] 2 215,3 Energia [kJ] 9 264,9 Białko ogółem [g] 105,2 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 40,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 309,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 917,9 Potas [mg] 4 334,2 Wapń [mg] 529,9 Fosfor [mg] 1 793,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 41,9 Woda [g] 1 021,5 Popiół [g] 15,7
	Mięrz Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Ryba gotowana - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY</b> ) ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszanej 200g	serek homogenizowany naturalny 150 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g sałata 20g Pomidor 80g	Fit rolls gryczane 20 g	Energia [kcal] 2 210,2 Energia [kJ] 9 246,6 Białko ogółem [g] 116,9 białko zwierzęce [g] 81,1 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 289 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 3 947,9 Potas [mg] 4 133,4 Wapń [mg] 545,2 Fosfor [mg] 1 969,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 47,9 Woda [g] 1 107,6 Popiół [g] 19,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-25 piątek	Megrez Tychy D. Wysocka i kowalowa łatwa i strawna	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Ryba pieczona - dorsz 120g sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Surówka z marchewki 200g ziemniaki 150g	Serek homogenizowany waniliowy 150g	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50g sałata 20g Pomidor 80g	Baton musli 1szt	Energia [kcal] 2 410,5 Energia [kJ] 10 083 Białko ogółem [g] 118,8 białko zwierzęce [g] 77,8 białko roślinne [g] 41,1 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 320,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 2 967,5 Potas [mg] 4 610,7 Wapń [mg] 643,7 Fosfor [mg] 1 953,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 47,3 Woda [g] 1 200,6 Popiół [g] 17
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g	sok owocowy 300 ml	Kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Ryba smażona - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszzonej 200g	Serek homogenizowany waniliowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 30g sałata 20g sałatka jarzynowa 70g	Baton musli 1szt	Energia [kcal] 2 067,2 Energia [kJ] 8 648,7 Białko ogółem [g] 87,2 białko zwierzęce [g] 53,5 białko roślinne [g] 33,9 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 250,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 1 832 Potas [mg] 3 601,7 Wapń [mg] 566,6 Fosfor [mg] 1 694,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 36,6 Woda [g] 1 004,1 Popiół [g] 15,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-25 piątek	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt naturalny lez laktozy 150g Herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina - kiełbasa krotoszyńska 50 g Papryka świeża 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Surówka z marchewki 200 g Ryba gotowana - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY</b> ) ziemniaki 150g sos koperkowy bezmleczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> )		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata 20 g Pomidor 80g	Baton musli 1szt	Energia [kcal] 2 107,4 Energia [kJ] 8 813,2 Białko ogółem [g] 100,1 białko zwierzęce [g] 63,1 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 280,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 3 134,7 Potas [mg] 3 932,2 Wapń [mg] 705,8 Fosfor [mg] 1 804 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 24,7 Woda [g] 900,5 Popiół [g] 15
2024-10-26 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g Ogórek zielony 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Klopsy drob w sosie pomidorowym 120g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO</b> ) Cukinia 200g ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20 g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 890,7 Energia [kJ] 8 120 Białko ogółem [g] 100,9 białko zwierzęce [g] 72 białko roślinne [g] 28,9 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 233,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 3 044 Potas [mg] 3 599,5 Wapń [mg] 464,6 Fosfor [mg] 1 485,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 58,6 Woda [g] 1 099,7 Popiół [g] 14,4
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g Pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Klopsy drob w sosie pomidorowym 120g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO</b> ) Cukinia 200g ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 950 Energia [kJ] 8 366,8 Białko ogółem [g] 103,4 białko zwierzęce [g] 72 białko roślinne [g] 31,4 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 243,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 3 082,7 Potas [mg] 3 646,4 Wapń [mg] 451,3 Fosfor [mg] 1 407,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 58,4 Woda [g] 1 115,6 Popiół [g] 14,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g Pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Klopsy drob w sosie pomidorowym 120g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO</b> ) Cukinia 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 881,9 Energia [kJ] 8 080,8 Białko ogółem [g] 100,8 białko zwierzęce [g] 72 białko roślinne [g] 28,8 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 231,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 3 045,6 Potas [mg] 3 746,7 Wapń [mg] 456,6 Fosfor [mg] 1 476,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 58,6 Woda [g] 1 101,9 Popiół [g] 14,3
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewijających Węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Pomarańcza 200g	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Klopsy drob w sosie pomidorowym 120g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO</b> ) Cukinia 200g ziemniaki 150g	kefir 150 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20 g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 188,6 Energia [kJ] 9 366,4 Białko ogółem [g] 116,5 białko zwierzęce [g] 78,8 białko roślinne [g] 37,7 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 293,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 3 612,3 Potas [mg] 4 501,7 Wapń [mg] 774,3 Fosfor [mg] 1 954 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 74,6 Woda [g] 1 491,9 Popiół [g] 19,6
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g Pomidor 80g sałata 20 g	Pomarańcza 200g	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Klopsy drob w sosie pomidorowym 120g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO</b> ) Cukinia 200g ziemniaki 150g	kefir 150 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 020,9 Energia [kJ] 8 658,8 Białko ogółem [g] 106 białko zwierzęce [g] 75,4 białko roślinne [g] 30,6 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 259,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 3 089,6 Potas [mg] 4 234,7 Wapń [mg] 625,6 Fosfor [mg] 1 596,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 70,5 Woda [g] 1 365,4 Popiół [g] 15,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50g Ogórek zielony 80g sałata 20g	Pomarańcza 200g	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Klopsy drob w sosie pomidorowym 120g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO</b> ) Cukinia 200g ziemniaki 150g	kefir 150g	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 061,1 Energia [kJ] 8 829,7 Białko ogółem [g] 108,2 białko zwierzęce [g] 75,6 białko roślinne [g] 32,8 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 271,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 3 410,7 Potas [mg] 4 451,7 Wapń [mg] 647,2 Fosfor [mg] 1 780,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 73,3 Woda [g] 1 411,3 Popiół [g] 18,1
	Megrez Tychy D. Bez laktazy	Kawa zbożowa na wodzie 250ml ( <b>GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50g (.) Pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Klopsy drob w sosie pomidorowym bezmlecznym 120g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO</b> ) Cukinia 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g (.) Pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 839,5 Energia [kJ] 7 902,8 Białko ogółem [g] 98,2 białko zwierzęce [g] 68,6 białko roślinne [g] 29,6 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 218 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 3 458,7 Potas [mg] 3 479,4 Wapń [mg] 633,8 Fosfor [mg] 1 475,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 44,7 Woda [g] 962,1 Popiół [g] 14,8
	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Ser żółty gouda 20g ( <b>MLEKO</b> ) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml surówka z kapusty czerwonej 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek kiszony 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 082,9 Energia [kJ] 8 641,8 Białko ogółem [g] 103,2 białko zwierzęce [g] 72,6 białko roślinne [g] 30,8 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 243,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 3 447 Potas [mg] 3 347,1 Wapń [mg] 653,7 Fosfor [mg] 1 646,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 30,8 Woda [g] 1 003,9 Popiół [g] 18,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-27 niedziela	Megrez Tychy D. Ławostrawna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 20g ( <b>MLEKO</b> ) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pasta z białek z koperkiem 60g ( <b>JAJA</b> )	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 102,7 Energia [kJ] 8 690,2 Białko ogółem [g] 107 białko zwierzęce [g] 77 białko roślinne [g] 30 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 246,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 594,7 Potas [mg] 3 067,8 Wapń [mg] 429 Fosfor [mg] 1 555,8 Błonnik pokarmowy [g] 15 suma cukrów prostych [g] 33,1 Woda [g] 902,4 Popiół [g] 14,9
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z kaszą manną 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) serek do chleba 20g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) wędlina - szynka ojca Grzegorza 30g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g Pasta z białek z koperkiem 60g ( <b>JAJA</b> )	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 009,7 Energia [kJ] 8 300,2 Białko ogółem [g] 101,8 białko zwierzęce [g] 75,2 białko roślinne [g] 26,7 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 233 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 478,8 Potas [mg] 3 089,9 Wapń [mg] 430,9 Fosfor [mg] 1 569,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 30,3 Woda [g] 866 Popiół [g] 14,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-27 niedziela	Miegrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 20g ( <b>MLEKO</b> ) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Grejpfrut 200g	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml surówka z kapusty czerwonej 200g ziemniaki 150g	Mus Antybaton 100g	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek kiszony 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 718 Energia [kJ] 11 300,1 Białko ogółem [g] 118,1 białko zwierzęce [g] 73,7 białko roślinne [g] 44,5 Tłuszcz [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 338,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 Sód [mg] 4 277,2 Potas [mg] 4 540 Wapń [mg] 787,5 Fosfor [mg] 2 064,9 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 79,3 Woda [g] 1 168,8 Popiół [g] 25,4
	Miegrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą manną 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 20g ( <b>MLEKO</b> ) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata 20g pomidor 80g	Banan 200g	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g ziemniaki 150g	Mus Antybaton 100g	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 661,7 Energia [kJ] 11 069,2 Białko ogółem [g] 111,1 białko zwierzęce [g] 74,7 białko roślinne [g] 36,5 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 335,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45 Sód [mg] 2 537,7 Potas [mg] 4 194,4 Wapń [mg] 518,7 Fosfor [mg] 1 737,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 88,1 Woda [g] 996,1 Popiół [g] 18,7



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-27 niedziela	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	zupa mleczna z kaszą manną 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbaty b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ser żółty gouda 20g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Banan 200g	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml surówka z kapusty czerwonej 200g ziemniaki 150g	Mus Antybaton 100g	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek kiszony 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20g	<b>Energia [kcal]</b> 2 845,4 <b>Energia [kJ]</b> 11 833,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 74,7 <b>białko roślinne [g]</b> 43,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 116,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 364,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 47,5 <b>Sód [mg]</b> 3 715,1 <b>Potas [mg]</b> 4 714,1 <b>Wapń [mg]</b> 771 <b>Fosfor [mg]</b> 2 011,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,5 <b>Woda [g]</b> 1 169,6 <b>Popiół [g]</b> 23,9
	Megrez Tychy D. Bez laktazy	Jogurt naturalny bez laktozy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Ser żółty gouda 20g ( <b>MLEKO</b> ) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml surówka z kapusty czerwonej 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20g	<b>Energia [kcal]</b> 1 949,9 <b>Energia [kJ]</b> 8 083,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 69,3 <b>białko roślinne [g]</b> 28,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 222,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32,5 <b>Sód [mg]</b> 2 505,4 <b>Potas [mg]</b> 3 267,5 <b>Wapń [mg]</b> 463,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 484,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 23,5 <b>Woda [g]</b> 872,8 <b>Popiół [g]</b> 15,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z pl. żytnimi 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Hummus 60g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20 g wędlina - Filet zapiekany 50 g (.)		kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron z serem białym 250g/100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA</b> ) Jabłko 200g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) sałata 20 g Pomidor 80g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 427,4 Energia [kJ] 10 364 Białko ogółem [g] 104 białko zwierzęce [g] 58,9 białko roślinne [g] 45,2 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 361,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 3 558,4 Potas [mg] 3 566,2 Wapń [mg] 774,8 Fosfor [mg] 1 759,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 84,8 Woda [g] 948,5 Popiół [g] 16,9
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	zupa mleczna z pl. żytnimi 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - filet zapiekany 40g (.)		kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron z serem 200g/100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA</b> ) Jabłko pieczone 200g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g sałata 20 g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pomidor 80g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 401,6 Energia [kJ] 10 257 Białko ogółem [g] 103,6 białko zwierzęce [g] 68,9 białko roślinne [g] 34,8 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 337,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 3 110,3 Potas [mg] 2 899,5 Wapń [mg] 719,5 Fosfor [mg] 1 542,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 84,8 Woda [g] 979,4 Popiół [g] 13,7
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z pl. żytnimi 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - filet zapiekany 40g (.)		kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron z serem białym 250g/100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA</b> ) Jabłko pieczone 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g sałata 20 g ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> )	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 252,6 Energia [kJ] 9 633,7 Białko ogółem [g] 100,7 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 32,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 327,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 3 232,8 Potas [mg] 2 964,1 Wapń [mg] 732,6 Fosfor [mg] 1 594,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 84,7 Woda [g] 975,3 Popiół [g] 13,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	Jogurt naturalny 150g Herbata 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Hummus 60g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) sałata 20g Ogórek zielony 80g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron pełnoziarnisty z serem białym b/c 250g/100g ( <b>MLEKO, JAJA, LAKTOZA</b> ) Jabłko 200g	serek wiejski 1 szt	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g Pomidor 30g sałata 20g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 376,4 Energia [kJ] 10 153,4 Białko ogółem [g] 117,7 białko zwierzęce [g] 68,2 białko roślinne [g] 49,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 353,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 4 317,9 Potas [mg] 3 734,3 Wapń [mg] 850 Fosfor [mg] 1 969,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 81,3 Woda [g] 1 062,8 Popiół [g] 20
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta twarogowa z koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) sałata 20g Pomidor 80g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	sok owocowy 300 ml	kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron z serem 200g/100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA</b> ) Brokuł 200g Jabłko pieczone 200g	Jogurt owocowy 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g Pomidor 80g sałata 20g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 485,6 Energia [kJ] 10 611 Białko ogółem [g] 110,4 białko zwierzęce [g] 72,5 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 354,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 3 134,9 Potas [mg] 3 924,5 Wapń [mg] 949,5 Fosfor [mg] 1 821,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 95,1 Woda [g] 1 345 Popiół [g] 16,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z pł. żytymi 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml Pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Hummus 60g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) sałata 20 g Ogórek zielony 80g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	sok warzywny 300 ml	kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron pełnoziarnisty z serem białym b/c 250g/100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA</b> ) Jabłko 200g	Jogurt owocowy 250ml	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g sałata 20 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 513,3 Energia [kJ] 10 728,4 Białko ogółem [g] 114 białko zwierzęce [g] 64,2 białko roślinne [g] 49,8 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 392,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 4 200,6 Potas [mg] 4 264,1 Wapń [mg] 1 066,6 Fosfor [mg] 2 108,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 91,1 Woda [g] 1 219,4 Popiół [g] 20,9
	Megrez Tychy D. Bez laktazy	Jogurt naturalny lez laktozy 150g Herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) Hummus 50 g Pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron z gulaszem z łopatki mielonej z warzywami i sosem pomidorowym 150g/200g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Bukiet jarzyn 200g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata 20 g Pomidor 80g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 206,4 Energia [kJ] 9 437,5 Białko ogółem [g] 96,5 białko zwierzęce [g] 57 białko roślinne [g] 39,6 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 277,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Sód [mg] 2 722,9 Potas [mg] 3 307 Wapń [mg] 644,1 Fosfor [mg] 1 350,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 53,9 Woda [g] 882,9 Popiół [g] 13,2
	Megrez Tychy D. Podstawowa	Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Rogal maślany 75 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 25g twarożek waniliowy 70g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa grycikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ) ziemniaki 150g Bukiet jarzyn 200g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasta a'la tatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Papryka świeża 80g sałata 20g	biszkopty mamutki 1 paczka b/c	Energia [kcal] 2 514,8 Energia [kJ] 10 528 Białko ogółem [g] 113,3 białko zwierzęce [g] 76,1 białko roślinne [g] 37,2 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 325,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 2 134,8 Potas [mg] 3 861,3 Wapń [mg] 726,1 Fosfor [mg] 1 608,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 64,6 Woda [g] 1 271,5 Popiół [g] 15,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-29 wtorek	Miegrz Tychy D. Łatwostrawna	Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Baton pszeniczny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Rogal maślany 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 25g twarożek waniliowy 70g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko pieczone 200g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Serek do chleba z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g pomidor 80g sałata 20g Baton pszeniczny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	biszkopty mamutki 1 paczka b/c	Energia [kcal] 2 644,2 Energia [kJ] 11 069,3 Białko ogółem [g] 115,6 białko zwierzęce [g] 74,9 białko roślinne [g] 40,7 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 341,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,6 Sód [mg] 2 136,9 Potas [mg] 3 840,4 Wapń [mg] 746,8 Fosfor [mg] 1 506,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 65 Woda [g] 1 292,3 Popiół [g] 16,6
	Miegrz Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Rogal maślany 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twarożek waniliowy 70g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Serek do chleba z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g pomidor 80g sałata 20g	biszkopty mamutki 1 paczka b/c	Energia [kcal] 2 506,3 Energia [kJ] 10 491,1 Białko ogółem [g] 108,5 białko zwierzęce [g] 71,1 białko roślinne [g] 37,4 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 323 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 2 085,6 Potas [mg] 3 919,3 Wapń [mg] 751,4 Fosfor [mg] 1 541,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 65,2 Woda [g] 1 279,1 Popiół [g] 16,5
	Miegrz Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g (,) twaróg 60g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g	ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> )	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g	serek homogenizowany naturalny 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Pasta a'la tatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g Papryka świeża 80g sałata 20g	biszkopty mamutki 1 paczka b/c	Energia [kcal] 2 859,9 Energia [kJ] 11 973,8 Białko ogółem [g] 151,8 białko zwierzęce [g] 110,3 białko roślinne [g] 41,7 Tłuszcz [g] 123 Węglowodany ogółem [g] 322,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,4 Sód [mg] 3 577,2 Potas [mg] 4 509,2 Wapń [mg] 1 374 Fosfor [mg] 2 431,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 61 Woda [g] 1 373,5 Popiół [g] 21,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-29 wtorek	Megrez Tychy D. Wysockabiałkowa łatwostrawna	Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Rogal maślany 75 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twarożek waniliowy 70g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> )	kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g	Serek homogenizowany owocowy 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Serek do chleba z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g Pomidor 80g sałata 20 g	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 840,6 Energia [kJ] 11 891,7 Białko ogółem [g] 138,3 białko zwierzęce [g] 100,5 białko roślinne [g] 37,8 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 343,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,7 Sód [mg] 2 467 Potas [mg] 4 014,5 Wapń [mg] 1 231,8 Fosfor [mg] 1 978,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 82,2 Woda [g] 1 356,3 Popiół [g] 19,3
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Rogal maślany 75 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Twarożek waniliowy 70g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> )	Kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g	Serek homogenizowany owocowy 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Pasta a'la tatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 50g Papryka świeża 80g sałata 20 g	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 839,8 Energia [kJ] 11 890 Białko ogółem [g] 142,3 białko zwierzęce [g] 101,1 białko roślinne [g] 41,3 Tłuszcz [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 371,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 Sód [mg] 2 612,9 Potas [mg] 4 209,9 Wapń [mg] 1 241,6 Fosfor [mg] 2 195,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 85,5 Woda [g] 1 396,4 Popiół [g] 20,7
	Megrez Tychy D. Bez laktazy	Kakao na napokoju sojowym b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Rogal maślany 75 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 25g wędlina - filet zapiekany 80 g (.) Jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g sałata 20g	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 686,5 Energia [kJ] 11 247,2 Białko ogółem [g] 118,4 białko zwierzęce [g] 80,6 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 115,8 Węglowodany ogółem [g] 320 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,4 Sód [mg] 3 472,6 Potas [mg] 4 054,8 Wapń [mg] 1 026,6 Fosfor [mg] 1 757,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 61,9 Woda [g] 1 270,8 Popiół [g] 17,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-30 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g Ogórek zielony 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ) Potrawka z indyka 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Fasolka szparagowa 200g ( <b>STRĄCZKI</b> ) Ryż 150 g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Wędlina - filet zapiekany 30 g (.) Papryka świeża 40g sałata 20 g	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 141,5 Energia [kJ] 8 886,5 Białko ogółem [g] 104,1 białko zwierzęce [g] 68 białko roślinne [g] 36,2 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 285,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 3 211,1 Potas [mg] 3 381,7 Wapń [mg] 539,4 Fosfor [mg] 1 659,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 38 Woda [g] 1 074,9 Popiół [g] 15,6
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ) Potrawka z indyka 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Brokuł 200g Ryż 150 g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Wędlina - filet zapiekany 30 g (.) Pomidor 40g sałata 20g	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 213,7 Energia [kJ] 9 198,4 Białko ogółem [g] 107,5 białko zwierzęce [g] 68 białko roślinne [g] 39,4 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 294,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 3 249,2 Potas [mg] 3 582,7 Wapń [mg] 495,9 Fosfor [mg] 1 614,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 40,5 Woda [g] 1 082,5 Popiół [g] 15,7
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g tw aróg 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ) Potrawka z indyka 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Brokuł 200g Ryż 150 g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Wędlina - filet zapiekany 30 g (.) Pomidor 40g sałata 20 g	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 061 Energia [kJ] 8 633 Białko ogółem [g] 101,8 białko zwierzęce [g] 64,8 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 281,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 3 093,1 Potas [mg] 3 606,4 Wapń [mg] 501,1 Fosfor [mg] 1 592,5 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 39,3 Woda [g] 1 028,7 Popiół [g] 15,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-30 środa	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50g Jajko klasy L 50g ( <b>JAJA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	fit rolls 20g	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO</b> ) Potrawka z indyka 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Fasolka szparagowa 200g ( <b>STRĄCZKI</b> ) Ryż 150g	Gruszka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Wędlina - filet zapiekany 30g (-) Papryka świeża 40g sałata 20g	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 386,6 Energia [kJ] 9 914,3 Białko ogółem [g] 109,6 białko zwierzęce [g] 66,9 białko roślinne [g] 42,8 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 358 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 3 902,7 Potas [mg] 3 888,6 Wapń [mg] 555 Fosfor [mg] 1 905,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 52,8 Woda [g] 1 228 Popiół [g] 19,3
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50g Jajko klasy L 50g ( <b>JAJA</b> ) sałata 20g pomidor 80g	drożdżowka 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> )	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO</b> ) Potrawka z indyka 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Brokuł 200g Ryż 150g	Gruszka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Wędlina - filet zapiekany 30g (-) Pomidor 50g sałata 20g	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 545,1 Energia [kJ] 10 584,7 Białko ogółem [g] 113,9 białko zwierzęce [g] 70,4 białko roślinne [g] 43,4 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 359,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 3 355,9 Potas [mg] 4 065,1 Wapń [mg] 562 Fosfor [mg] 1 798,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 52,8 Woda [g] 1 283,2 Popiół [g] 17,2



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-30 środa	Miegrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z pł. owsiany mi 200ml ( <b>MLEKO</b> ) herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50g Jajko klasy L 50g ( <b>JAJA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20g	drożdżowka 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> )	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ) Potrawka z indyka 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Ryż 150g Fasolka szparagowa 200g ( <b>STRĄCZKI</b> )	Gruszka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Salatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Wędlina - filet zapiekany 30g (.) Papryka świeża 40g sałata 20g	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 614,4 Energia [kJ] 10 865,7 Białko ogółem [g] 116,7 białko zwierzęce [g] 70,3 białko roślinne [g] 46,3 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 382,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 3 659 Potas [mg] 3 902,3 Wapń [mg] 611,9 Fosfor [mg] 1 945,6 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 52 Woda [g] 1 294,5 Popiół [g] 18,3
	Miegrez Tychy D. Bez laktazy	Jogurt owocowy bez laktozy 150g Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50g Herbata 250ml Pomidor 80g Jajko klasy L 50g ( <b>JAJA</b> ) sałata 20g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ) Potrawka z indyka 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Ryż 150g Fasolka szparagowa 200g ( <b>STRĄCZKI</b> )		Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50g (.) herbata 250ml sałata 20g Pomidor 80g Pasztecik drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> )	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 072,1 Energia [kJ] 8 591,4 Białko ogółem [g] 95,1 białko zwierzęce [g] 64 białko roślinne [g] 31,2 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 263,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 3 503,7 Potas [mg] 3 311,8 Wapń [mg] 342,7 Fosfor [mg] 1 384,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 34,1 Woda [g] 973 Popiół [g] 14,8
2024-10-31 czwartek	Miegrez Tychy D. Podstawowa	Zupa mleczna z zacierką 200g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 50g Ogórek zielony 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>SELER</b> ) Kotlet z kurczaka w panierce pieczony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ziemniaki 150g surówka marchewkowo-abiłkowa 200g		herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasztecik pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 339,4 Energia [kJ] 9 995,7 Białko ogółem [g] 110,2 białko zwierzęce [g] 65,5 białko roślinne [g] 44,6 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 308,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 3 538,2 Potas [mg] 3 764,5 Wapń [mg] 693,1 Fosfor [mg] 1 628,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 61,9 Woda [g] 966,4 Popiół [g] 18,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-31 czwartek	Miegregz Tychy D. Łatwostrawna	Zupa mleczna z zacierką 200 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 50g ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>SELER</b> ) Filet z kurczaka duszony 120g surówka marchewkowo-jabłkowa 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 205,2 Energia [kJ] 9 432 Białko ogółem [g] 125,7 białko zwierzęce [g] 80 białko roślinne [g] 45,6 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 310,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 3 379,1 Potas [mg] 4 101 Wapń [mg] 684,9 Fosfor [mg] 1 727,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 65 Woda [g] 1 092,6 Popiół [g] 18,5
	Miegregz Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Zupa mleczna z zacierką 200 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 50g ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>SELER</b> ) Filet z kurczaka duszony 120g surówka marchewkowo-jabłkowa 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 122,7 Energia [kJ] 9 086 Białko ogółem [g] 122,9 białko zwierzęce [g] 80 białko roślinne [g] 42,8 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 295,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 3 341,5 Potas [mg] 4 179,7 Wapń [mg] 686,4 Fosfor [mg] 1 793 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 62,2 Woda [g] 1 063,8 Popiół [g] 18,5
	Miegregz Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewajających Węglowodanów	jogurt naturalny 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>SELER</b> ) Filet z kurczaka pieczony 120g surówka marchewkowo-jabłkowa 200g ziemniaki 150g	Koktajl bananowy b/c 150 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20 g Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 176,1 Energia [kJ] 9 301,9 Białko ogółem [g] 121,6 białko zwierzęce [g] 75,1 białko roślinne [g] 46,3 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 332,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 4 428 Potas [mg] 4 779,8 Wapń [mg] 750,5 Fosfor [mg] 2 002,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 84,5 Woda [g] 1 317,5 Popiół [g] 23,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-31 czwartek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Zupa mleczna z zacierką 200 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina szynka wiśniowa 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) sałata 20 g pomidor 80g	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>SELER</b> ) Filet z kurczaka duszony 120g surówka marchewkowo-abbkowa 200g ziemniaki 150g	Koktajl bananowy b/c 150 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 316,6 Energia [kJ] 9 890,4 Białko ogółem [g] 132,4 białko zwierzęce [g] 87,8 białko roślinne [g] 44,6 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 339,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 3 505,5 Potas [mg] 4 839,3 Wapń [mg] 802,1 Fosfor [mg] 1 945,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 81,1 Woda [g] 1 371,8 Popiół [g] 20,5
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Zupa mleczna z zacierką 200 g ( <b>MLEKO</b> ) herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 50 g ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>SELER</b> ) Kotlet z kurczaka w panierce pieczony 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) surówka marchewkowo-abbkowa 200g ziemniaki 150g	Koktajl bananowy b/c 150 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 606,3 Energia [kJ] 11 112 Białko ogółem [g] 118,8 białko zwierzęce [g] 68,9 białko roślinne [g] 49,7 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 370,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 3 883,2 Potas [mg] 4 644,2 Wapń [mg] 814,8 Fosfor [mg] 1 901,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 79,6 Woda [g] 1 280,4 Popiół [g] 21,5
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt naturalny lez laktozy 150g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 50g Ogórek zielony 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>SELER</b> ) Filet z kurczaka duszony 120g surówka marchewkowo-abbkowa 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 842,1 Energia [kJ] 7 911,9 Białko ogółem [g] 107,7 białko zwierzęce [g] 70,3 białko roślinne [g] 37,3 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 246,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 3 144,9 Potas [mg] 3 710,1 Wapń [mg] 605,7 Fosfor [mg] 1 566,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 52,7 Woda [g] 883,1 Popiół [g] 16,3

### **Oznaczenia alergenów:**

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