

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-11 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g Pasta twarogowa z ziołami 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) ziemniaki 150g Marchewka gotowana 200g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 925,1 Energia [kJ] 7 912,8 Białko ogółem [g] 107,1 białko zwierzęce [g] 77,8 białko roślinne [g] 29,2 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 255,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 183,8 Potas [mg] 3 344,3 Wapń [mg] 579,9 Fosfor [mg] 1 657,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 40,6 Woda [g] 1 042,9 Popiół [g] 14,7
	Megrez Tychy D. Ławostawna	zupa mleczna z makaronem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Herbata 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g Pasta twarogowa z ziołami 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 982,1 Energia [kJ] 8 150,5 Białko ogółem [g] 109,3 białko zwierzęce [g] 77,9 białko roślinne [g] 31,5 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 264,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 221,8 Potas [mg] 3 369,8 Wapń [mg] 562,8 Fosfor [mg] 1 575,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 40,4 Woda [g] 1 043,7 Popiół [g] 14,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-11 piątek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z makaronem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g Pasta twarogowa z ziołami 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Filet z kurczaka duszony 120g Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g pomidor 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 776,6 Energia [kJ] 7 440,2 Białko ogółem [g] 105,5 białko zwierzęce [g] 77 białko roślinne [g] 28,6 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 249,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 2 275,9 Potas [mg] 3 649,3 Wapń [mg] 482,3 Fosfor [mg] 1 504,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 40,6 Woda [g] 977,9 Popiół [g] 14,3
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g Herbata 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ZYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g Pasta twarogowa z ziołami 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	Arbuz 200 g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Filet z kurczaka duszony 120g ziemniaki 150g Marchewka gotowana 200g	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 022,3 Energia [kJ] 8 474,1 Białko ogółem [g] 125,2 białko zwierzęce [g] 91,9 białko roślinne [g] 33,3 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 292,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2 782,5 Potas [mg] 4 074,9 Wapń [mg] 574,3 Fosfor [mg] 1 931 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 66,5 Woda [g] 1 208,8 Popiół [g] 18,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-11 piątek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta twarogowa z ziołami 50 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g Pomidor 80g sałata 20 g	Arbuz 200 g	kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Filet z kurczaka duszony 120g Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszanane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 016,9 Energia [kJ] 8 440,7 Białko ogółem [g] 125,6 białko zwierzęce [g] 95,8 białko roślinne [g] 29,9 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 279,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 388,4 Potas [mg] 4 047,9 Wapń [mg] 580 Fosfor [mg] 1 749,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 58,3 Woda [g] 1 231,7 Popiół [g] 15,9
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Marchewka gotowana 200g Herbata 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g Pomidor 80g sałata 20 g	Arbuz 200 g	Kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	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 wiśniowa 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 165,1 Energia [kJ] 8 912 Białko ogółem [g] 125,2 białko zwierzęce [g] 93 białko roślinne [g] 32,3 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 288,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 3 002,8 Potas [mg] 4 068,8 Wapń [mg] 910,6 Fosfor [mg] 2 064,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Woda [g] 1 342,1 Popiół [g] 18,5
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt owocowy bez laktozy 150 g Herbata 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina - kiełbasa krotoszyńska 50 g pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 957,9 Energia [kJ] 8 049 Białko ogółem [g] 101,7 białko zwierzęce [g] 72,8 białko roślinne [g] 28,9 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 235 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 856,2 Potas [mg] 3 143,1 Wapń [mg] 696 Fosfor [mg] 1 510,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 30,8 Woda [g] 867,7 Popiół [g] 15,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-12 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka maślana 50 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Serek waniliowy 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Nektarynka 200 g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron z kurczakiem i warzywami 100g/200g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Fasolka szparagowa 200g ( <b>STRĄCZKI</b> ) Bukiet jarzyn 200g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) Serek do chleba z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 234 Energia [kJ] 9 548,2 Białko ogółem [g] 107,5 białko zwierzęce [g] 61,9 białko roślinne [g] 45,6 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 343,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 411,2 Potas [mg] 3 724,5 Wapń [mg] 699 Fosfor [mg] 1 501 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 91,7 Woda [g] 1 284,1 Popiół [g] 18,3
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka maślana 50 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Serek waniliowy 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Nektarynka 200 g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron z kurczakiem i warzywami 100g/200g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Bukiet jarzyn 200g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Serek do chleba z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 241,7 Energia [kJ] 9 587,4 Białko ogółem [g] 105,4 białko zwierzęce [g] 61,9 białko roślinne [g] 43,5 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 339,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 442,2 Potas [mg] 3 217,9 Wapń [mg] 584,5 Fosfor [mg] 1 352,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 90,5 Woda [g] 1 120,4 Popiół [g] 16,9
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka maślana 50 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Serek waniliowy 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron z kurczakiem i warzywami 100g/200g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Bukiet jarzyn 200g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) Serek do chleba z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 169,6 Energia [kJ] 9 281,4 Białko ogółem [g] 101,8 białko zwierzęce [g] 61,9 białko roślinne [g] 39,9 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 328,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 407,2 Potas [mg] 3 158,1 Wapń [mg] 579,8 Fosfor [mg] 1 383 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 84,3 Woda [g] 1 107,1 Popiół [g] 16,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-12 sobota	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</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 - szynka beskidzka 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 200 ml	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i warzywami 100g/200g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Fasolka szparagowa 200g ( <b>STRĄCZKI</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> ) Serek do chleba z koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 151,6 Energia [kJ] 9 193,3 Białko ogółem [g] 117,4 białko zwierzęce [g] 73,1 białko roślinne [g] 44,3 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 323,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 3 376,4 Potas [mg] 3 926,7 Wapń [mg] 773,1 Fosfor [mg] 1 867,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 75,4 Woda [g] 1 227,6 Popiół [g] 21,1
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka maślana 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Serek waniliowy 70g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Nektarynka 200g	sok owocowy 200 ml	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron z kurczakiem i warzywami 100g/200g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Bukiet jarzyn 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> ) Serek do chleba z koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 275,6 Energia [kJ] 9 729,4 Białko ogółem [g] 106,6 białko zwierzęce [g] 65,5 białko roślinne [g] 41,1 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 346,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 2 454,2 Potas [mg] 3 607,1 Wapń [mg] 732,8 Fosfor [mg] 1 524 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 100 Woda [g] 1 282 Popiół [g] 18,1
	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 maślana 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Serek waniliowy 70g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Nektarynka 200g	sok owocowy 200 ml	kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i warzywami 100g/200g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Fasolka szparagowa 200g ( <b>STRĄCZKI</b> )	Jogurt 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> ) Serek do chleba z koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 350,8 Energia [kJ] 10 039,4 Białko ogółem [g] 109,4 białko zwierzęce [g] 65,5 białko roślinne [g] 43,9 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 367,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 727,1 Potas [mg] 3 710,2 Wapń [mg] 788,5 Fosfor [mg] 1 704,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 101,2 Woda [g] 1 296,9 Popiół [g] 19,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-12 sobota	Megrez Tychy D. Bez laktazy	Kawa zbożowa bezmleczna 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka maślana 50 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Nektarynka 200 g		kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron z kurczakiem i warzywami 100g/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> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g Papryka świeża 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 160,4 Energia [kJ] 9 257,6 Białko ogółem [g] 92,7 białko zwierzęce [g] 51,5 białko roślinne [g] 41,2 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 323,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 790,1 Potas [mg] 3 185,6 Wapń [mg] 873,6 Fosfor [mg] 1 390,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 84,6 Woda [g] 1 031,2 Popiół [g] 18,1
2024-10-13 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	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 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) sałatka jarzynowa 80g Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata 20 g		kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Udko pieczone 260g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 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> ) Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 207,1 Energia [kJ] 9 243,2 Białko ogółem [g] 113,1 białko zwierzęce [g] 84,1 białko roślinne [g] 29,1 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 240,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 2 926,8 Potas [mg] 3 316,6 Wapń [mg] 394,2 Fosfor [mg] 1 653,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 31,2 Woda [g] 831,2 Popiół [g] 16,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-13 niedziela	Megrez Tychy D. Ławostrawna	zupa mleczna z kaszą manną 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 20g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Udko gotowane 260g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> )	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 196,9 Energia [kJ] 9 196,1 Białko ogółem [g] 124,2 białko zwierzęce [g] 93,3 białko roślinne [g] 30,9 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 251,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 761,1 Potas [mg] 3 593,8 Wapń [mg] 376,3 Fosfor [mg] 1 656,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 33,4 Woda [g] 926,5 Popiół [g] 16
	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 45g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 20g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Udko gotowane 260g 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, ZYTO, PSZENICA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> )	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 103,2 Energia [kJ] 8 805,1 Białko ogółem [g] 118,8 białko zwierzęce [g] 91 białko roślinne [g] 27,9 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 236,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 2 638,9 Potas [mg] 3 628,6 Wapń [mg] 376,9 Fosfor [mg] 1 694,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 30,6 Woda [g] 888,7 Popiół [g] 15,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-13 niedziela	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>SMIETANKA</b> ) sałatka jarzynowa 80g Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata 20g	sok warzywny 200 ml ( <b>GLUTEN</b> )	kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Udko gotowane 260g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g ziemniaki 150g	serek wiejski 1 szt	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	podlomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 386,2 Energia [kJ] 9 993,4 Białko ogółem [g] 130,3 białko zwierzęce [g] 95,3 białko roślinne [g] 35 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 269,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 3 969,8 Potas [mg] 3 878,7 Wapń [mg] 477,4 Fosfor [mg] 2 040 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 42,9 Woda [g] 987,9 Popiół [g] 20,6
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	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 45g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina szynka wiśniowa 20g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata 20g pomidor 80g	sok warzywny 200 ml ( <b>GLUTEN</b> )	kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Udko gotowane 260g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g ziemniaki 150g	serek wiejski 1 szt	herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo mieszone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	podlomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 252,7 Energia [kJ] 9 428 Białko ogółem [g] 136,8 białko zwierzęce [g] 108 białko roślinne [g] 28,9 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 246 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 3 381,1 Potas [mg] 4 056,5 Wapń [mg] 466,6 Fosfor [mg] 1 907,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 37 Woda [g] 1 080,9 Popiół [g] 18,2



## Jadłospis za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-13 niedziela	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z kaszą manną 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbatab/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałatka jarzynowa 80g sałata 20g	sok warzywny 200 ml ( <b>GLUTEN</b> )	kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Udko pieczone 260g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g ziemniaki 150g	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> ) Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 397 Energia [kJ] 10 038,4 Białko ogółem [g] 129,9 białko zwierzęce [g] 96,3 białko roślinne [g] 33,5 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 268,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 3 804,7 Potas [mg] 3 823,2 Wapń [mg] 494,7 Fosfor [mg] 1 985,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 36,5 Woda [g] 1 019,9 Popiół [g] 19,3
	Megrez Tychy D. Bez laktazy	zupa mleczna bez laktozy z kaszą manną 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka wiśniowa 20g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g		kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Udko gotowane 260g Sałata lodowa z sosem vinaigrette 200g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> )	podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 249 Energia [kJ] 9 414,1 Białko ogółem [g] 132,5 białko zwierzęce [g] 101,7 białko roślinne [g] 30,9 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 251,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 3 215 Potas [mg] 3 662,6 Wapń [mg] 773,2 Fosfor [mg] 1 851,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 34,7 Woda [g] 1 011,6 Popiół [g] 17,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-14 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g Hummus 50 g Rzodkiewka 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO</b> ) Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kasza jęczmienna 150g Surówka z białej kapusty 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 30 g Sałatka z burakami i mozzarellą 80g ( <b>MLEKO</b> ) sałata 20 g Pomidor 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 055,8 Energia [kJ] 8 602,1 Białko ogółem [g] 80,2 białko zwierzęce [g] 48,4 białko roślinne [g] 31,8 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 288,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 400 Potas [mg] 2 935,5 Wapń [mg] 587,4 Fosfor [mg] 1 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 57,2 Woda [g] 752,7 Popiół [g] 15,1
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO</b> ) Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kasza jęczmienna 150g Cukinia 200g		herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Sałatka z burakami i mozzarellą 80g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 30 g sałata 20 g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pomidor 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 240,7 Energia [kJ] 9 373,9 Białko ogółem [g] 101,9 białko zwierzęce [g] 68,2 białko roślinne [g] 33,7 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 296,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 461,2 Potas [mg] 3 448 Wapń [mg] 843,4 Fosfor [mg] 1 613,1 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 61,2 Woda [g] 1 086,6 Popiół [g] 16,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-14 poniedziałek Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z pł. z ytnimi 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <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> ) Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</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> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 30 g Pomidor 20g sałata 20 g Sałatka z burakami i mozzarellą 80g ( <b>MLEKO</b> )	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 120 Energia [kJ] 8 867,2 Białko ogółem [g] 100,5 białko zwierzęce [g] 68,2 białko roślinne [g] 32,3 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 277 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 464,3 Potas [mg] 4 067,4 Wapń [mg] 882,5 Fosfor [mg] 1 668,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 62,2 Woda [g] 1 185,2 Popiół [g] 18,1
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	Jogurt naturalny 150g Herbata 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> ) Hummus 50 g wędlina - Filet zapiekany 50 g Rzodkiewka 80g sałata 20 g	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ) Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Surówka z białej kapusty 200g Kasza jęczmienna 150g	kefir 150 g	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Sałatka z burakami i mozzarellą 80g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 30 g Pomidor 20g sałata 20g	Fit rolls gryczane 20 g	Energia [kcal] 2 120,7 Energia [kJ] 8 874 Białko ogółem [g] 86,8 białko zwierzęce [g] 49,5 białko roślinne [g] 37,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 323,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 2 767,4 Potas [mg] 3 471,6 Wapń [mg] 670,2 Fosfor [mg] 1 575,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 63,9 Woda [g] 1 014,6 Popiół [g] 18,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-14 poniedziałek	Megrez Tychy D. Wysockiakowa łatwostrawna	zupa mleczna z pł. żytymi 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) tw aróg 60g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata 20 g Pomidor 80g	kefir 150 g	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO</b> ) Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kasza jęczmienna 150g Cukinia 200g	Gruszka 200g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 20g sałata 20g	sok owocowy 200 ml	Energia [kcal] 2 167 Energia [kJ] 9 061 Białko ogółem [g] 101,7 białko zwierzęce [g] 70,9 białko roślinne [g] 30,8 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 301,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 649,7 Potas [mg] 3 567,8 Wapń [mg] 796,3 Fosfor [mg] 1 689 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 52,7 Woda [g] 1 204,7 Popiół [g] 17,4
	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 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Hummus 50 g wędlina - Filet zapiekany 50 g Rzodkiewka 80g sałata 20 g	Jabłko 200g	kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO</b> ) Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Surówka z białej kapusty 200g Kasza jęczmienna 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> ) Salatka z burakami i mozzarellą 80g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 30 g Pomidor 20g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 273,6 Energia [kJ] 9 513,3 Białko ogółem [g] 88,1 białko zwierzęce [g] 51,8 białko roślinne [g] 36,3 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 338,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 746,9 Potas [mg] 3 492,1 Wapń [mg] 710,9 Fosfor [mg] 1 587,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 69,4 Woda [g] 1 030,3 Popiół [g] 17,7
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt owocowy bez laktozy 150 g Herbata 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Hummus 60g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) wędlina - filet zapiekany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO</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> ) Paszтет sojowy 1 szt wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g sałata 20 g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pomidor 20g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 945,3 Energia [kJ] 8 132,3 Białko ogółem [g] 87,6 białko zwierzęce [g] 43,9 białko roślinne [g] 43,7 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 278,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2 102 Potas [mg] 3 506,2 Wapń [mg] 289,3 Fosfor [mg] 1 241,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 40,4 Woda [g] 730,5 Popiół [g] 14,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-15 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Kakao 250ml <b>(MLEKO)</b> Pieczywo pszenne krojone 50g <b>(ZYSO, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> serek do chleba 50g <b>(MLEKO)</b> wędlina - szynka beskidzka 50 g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml <b>(MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYSO)</b> ziemniaki 150g Bukiet jarzyn 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> pieczywo mieszane krojone 100g <b>(GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYSO, PSZENICA)</b> Jajko klasy L 50 g <b>(JAJA)</b> wędlina - szynka beskidzka 50 g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Ogórek zielony 50g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>	Energia [kcal] 1 779,4 Energia [kJ] 7 560 Białko ogółem [g] 103 białko zwierzęce [g] 76,7 białko roślinne [g] 26,4 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 193,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 1 886,8 Potas [mg] 3 664,8 Wapń [mg] 487,8 Fosfor [mg] 1 484 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 52,8 Woda [g] 1 121,8 Popiół [g] 15,7
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Kakao 250ml <b>(MLEKO)</b> Baton pszenny 50g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> serek do chleba 50g <b>(MLEKO)</b> wędlina - szynka beskidzka 50 g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml <b>(MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYSO)</b> ziemniaki 150g Bukiet jarzyn 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Jajko klasy L 50 g <b>(JAJA)</b> wędlina - szynka beskidzka 50 g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Pomidor 50g sałata 20g Baton pszenny 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b>	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>	Energia [kcal] 1 846,3 Energia [kJ] 7 840,4 Białko ogółem [g] 105,5 białko zwierzęce [g] 76,7 białko roślinne [g] 28,9 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 204,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 1 921,7 Potas [mg] 3 621,6 Wapń [mg] 475,7 Fosfor [mg] 1 411,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 52,6 Woda [g] 1 119,9 Popiół [g] 15,4
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Kakao 250ml <b>(MLEKO)</b> Pieczywo pszenne krojone 50g <b>(ZYSO, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> serek do chleba 50g <b>(MLEKO)</b> wędlina - Filet zapiekany 50 g Pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml <b>(MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYSO)</b>		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> pieczywo mieszane krojone 100g <b>(GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYSO, PSZENICA)</b> ser capresi 50g wędlina - szynka beskidzka 50 g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>	Energia [kcal] 1 676,5 Energia [kJ] 7 213,4 Białko ogółem [g] 94,4 białko zwierzęce [g] 67,8 białko roślinne [g] 26,7 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 195,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 1 689,4 Potas [mg] 3 692,2 Wapń [mg] 468 Fosfor [mg] 1 330,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 53,8 Woda [g] 1 087,6 Popiół [g] 14,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g Kakao 250ml (MLEKO) pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20g	Mandarynka 200g	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 150g Bukiet jarzyn 200g	Jogurt naturalny 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Jajko klasy L 50g (JAJA) wędlina - szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 50g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 100 Energia [kJ] 8 904,1 Białko ogółem [g] 115,6 białko zwierzęce [g] 84,6 białko roślinne [g] 31,1 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 260,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 2 311,1 Potas [mg] 4 559,9 Wapń [mg] 872,5 Fosfor [mg] 1 915,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 91,9 Woda [g] 1 458,8 Popiół [g] 19,5
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20g	Mandarynka 200g	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 150g Bukiet jarzyn 200g	Jogurt owocowy 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Jajko klasy L 50g (JAJA) wędlina - szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 922,2 Energia [kJ] 8 159,4 Białko ogółem [g] 107,7 białko zwierzęce [g] 80,3 białko roślinne [g] 27,6 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 223,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 1 933,7 Potas [mg] 4 278,8 Wapń [mg] 675 Fosfor [mg] 1 612,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 74,4 Woda [g] 1 367,1 Popiół [g] 17,2
Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Kakao 250ml (MLEKO) pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20g	Mandarynka 200g	kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g	Jogurt owocowy 150g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Jajko klasy L 50g (JAJA) wędlina - szynka beskidzka 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 50g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 996 Energia [kJ] 8 469,1 Białko ogółem [g] 111,3 białko zwierzęce [g] 80,2 białko roślinne [g] 31,2 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 244,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 240,1 Potas [mg] 4 366,9 Wapń [mg] 690,5 Fosfor [mg] 1 786,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 76,3 Woda [g] 1 382,3 Popiół [g] 18,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-15 wtorek	Megrez Tychy D. Bez laktazy	Kakao na wodzie 250 ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO</b> ) ziemniaki 150g Bukiet jarzyn 200g		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 beskidzka 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 801,1 Energia [kJ] 7 648,9 Białko ogółem [g] 102,8 białko zwierzęce [g] 76,2 białko roślinne [g] 26,8 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 186 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 2 247,5 Potas [mg] 3 602,3 Wapń [mg] 664,1 Fosfor [mg] 1 505,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 44,2 Woda [g] 1 002,7 Popiół [g] 16,4
2024-10-16 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z ryżem 200ml ( <b>MLEKO</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> )		Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ) Kapusta kiszona gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> )		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Pasta z tuńczykiem i koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 263,5 Energia [kJ] 9 475,8 Białko ogółem [g] 96,9 białko zwierzęce [g] 66 białko roślinne [g] 30,9 Tłuszcz [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 257,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Sód [mg] 3 938,3 Potas [mg] 3 801,1 Wapń [mg] 834,9 Fosfor [mg] 1 519 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 29,9 Woda [g] 884,9 Popiół [g] 22,1
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	zupa mleczna z ryżem 200ml ( <b>MLEKO</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> )		Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 200g ziemniaki 150g Potrawka z indyka 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> )		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta z tuńczykiem i koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 791,5 Energia [kJ] 7 498 Białko ogółem [g] 101,1 białko zwierzęce [g] 72,2 białko roślinne [g] 28,9 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 217,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 3 066 Potas [mg] 3 448,6 Wapń [mg] 482,4 Fosfor [mg] 1 414,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 32 Woda [g] 1 036,3 Popiół [g] 17,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-16 środa	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> ) 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> )		Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) ziemniaki 150g surówka z kapusty pekińskiej 200g Potrawka z indyka 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> )		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasta z tuńczykiem i koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g wędlina - kiełbasa krotoszyńska 50 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 689,3 Energia [kJ] 7 068,5 Białko ogółem [g] 97,1 białko zwierzęce [g] 72,2 białko roślinne [g] 25 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 199,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 963,8 Potas [mg] 3 468,8 Wapń [mg] 483,5 Fosfor [mg] 1 417,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 31,8 Woda [g] 1 045 Popiół [g] 17,7
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 100g 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> )	Jabłko 200g	Kompot owocowy b/c 250 ml zupa brokułowa z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) ziemniaki 150g Potrawka z indyka 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 200g	serek wiejski 1 szt	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo razowe krojone 100g wędlina - kiełbasa krotoszyńska 50 g Pasta z tuńczykiem i koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 498,6 Energia [kJ] 6 271,1 Białko ogółem [g] 100,1 białko zwierzęce [g] 83,3 białko roślinne [g] 16,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 143,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 3 423,8 Potas [mg] 3 412,8 Wapń [mg] 534,2 Fosfor [mg] 1 431,3 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 38,7 Woda [g] 1 184,1 Popiół [g] 18,2
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z ryżem 200ml ( <b>MLEKO</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> ) Papryka świeża 80g sałata 20 g wędlina - szynka krucha z pieca 50g (., <b>GORCZYCA</b> )	Banan 200g	Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 200g ziemniaki 150g Potrawka z indyka 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> )	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> ) wędlina - kiełbasa krotoszyńska 50 g Pasta z tuńczykiem i koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 988,5 Energia [kJ] 8 326,2 Białko ogółem [g] 111,5 białko zwierzęce [g] 84,5 białko roślinne [g] 27 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 252 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 3 341,1 Potas [mg] 4 295,8 Wapń [mg] 574,9 Fosfor [mg] 1 601,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 57,3 Woda [g] 1 254,9 Popiół [g] 20,1



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-16 środa	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z ryżem 200ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 100g 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> )	Banan 200g	Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kapusza kiszona gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ) Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> )	serek wiejski 1 szt	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo razowe krojone 100g wędlina - kiełbasa krotoszyńska 50 g Pasta z tuńczykiem i koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 182,5 Energia [kJ] 9 140,8 Białko ogółem [g] 102,1 białko zwierzęce [g] 78,2 białko roślinne [g] 23,9 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 223,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2 Sód [mg] 3 733,8 Potas [mg] 4 449,1 Wapń [mg] 901,4 Fosfor [mg] 1 552 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 53,3 Woda [g] 1 060,7 Popiół [g] 22,3
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt owocowy bez laktozy 150 g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, 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 brokułowa z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Potrawka z indyka 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasta z tuńczykiem i koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g wędlina - kiełbasa krotoszyńska 50 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 700,2 Energia [kJ] 7 112,5 Białko ogółem [g] 96,3 białko zwierzęce [g] 71,7 białko roślinne [g] 24,6 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 190,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 3 442,3 Potas [mg] 3 253,9 Wapń [mg] 659,9 Fosfor [mg] 1 439 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 23,4 Woda [g] 891,7 Popiół [g] 18,5
2024-10-17 czwartek	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 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka beszkidzka 30 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 50g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 150g Filet z kurczaka pieczony 120g		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 30 g Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Pomidor 20g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 867,3 Energia [kJ] 7 738,1 Białko ogółem [g] 100,9 białko zwierzęce [g] 70,7 białko roślinne [g] 30,2 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 246,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 3 069,8 Potas [mg] 3 530 Wapń [mg] 463,4 Fosfor [mg] 1 507,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 35 Woda [g] 949 Popiół [g] 16,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-17 czwartek	Megrez Tychy D. Ławostrawna	zupa mleczna z pł. owsianymi mi 200ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 50g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 150g Filet z kurczaka duszony 120g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Pomidor 20g sałata 20 g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Wędlina - filet zapiekany 30 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 991,6 Energia [kJ] 8 252,4 Białko ogółem [g] 109,6 białko zwierzęce [g] 75 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 264,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 3 312,2 Potas [mg] 3 611,8 Wapń [mg] 467,5 Fosfor [mg] 1 557,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 35,2 Woda [g] 973,5 Popiół [g] 17,4
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z pł. owsianymi mi 200ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) tw aróg 50g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 150g Filet z kurczaka duszony 120g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Pomidor 20g sałata 20 g Wędlina - filet zapiekany 30 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 881,6 Energia [kJ] 7 864,9 Białko ogółem [g] 103,5 białko zwierzęce [g] 71,8 białko roślinne [g] 31,6 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 263,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 3 211,2 Potas [mg] 3 589,3 Wapń [mg] 470,5 Fosfor [mg] 1 503,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 37,1 Woda [g] 938,5 Popiół [g] 17,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-17 czwartek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych 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 beskidzka 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g	Gruszka 200g	Kompot owocowy b/c 250 ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 150g Filet z kurczaka pieczony 120g	Koktajl bananowy b/c 150 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo razowe krojone 100g Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Wędlina - filet zapiekany 30 g Pomidor 20g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 728,3 Energia [kJ] 7 150,3 Białko ogółem [g] 102,8 białko zwierzęce [g] 78,6 białko roślinne [g] 24,2 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 215,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 2 956,3 Potas [mg] 4 073,8 Wapń [mg] 547,9 Fosfor [mg] 1 526,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 47,9 Woda [g] 1 222,9 Popiół [g] 18,1
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata 20 g Pomidor 80g Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> )	Gruszka 200g	Kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 150g Filet z kurczaka duszony 120g	Koktajl bananowy b/c 150 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Wędlina - filet zapiekany 30 g Pomidor 20g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 098,2 Energia [kJ] 8 698,2 Białko ogółem [g] 110,8 białko zwierzęce [g] 78,4 białko roślinne [g] 32,3 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 292,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 3 254,2 Potas [mg] 4 250,7 Wapń [mg] 597,5 Fosfor [mg] 1 677,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 48,3 Woda [g] 1 291,2 Popiół [g] 18,8
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ) sałata 20 g Pomidor 80g	Gruszka 200g	Kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Filet z kurczaka pieczony 120g ziemniaki 150g Buraki 200g	Koktajl bananowy b/c 150 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo razowe krojone 100g Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Wędlina - filet zapiekany 30 g Pomidor 20g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 790,3 Energia [kJ] 7 418,2 Białko ogółem [g] 102,2 białko zwierzęce [g] 77,7 białko roślinne [g] 24,4 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 224,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 721,7 Potas [mg] 4 072,3 Wapń [mg] 577,4 Fosfor [mg] 1 560,1 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 46,7 Woda [g] 1 247,8 Popiół [g] 17

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-17 czwartek	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt owocowy bez laktozy 150 g Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - szynka beskidzka 30 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 50g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Buraki 200g ziemniaki 150g Filet z kurczaka pieczony 120g		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 ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 742,8 Energia [kJ] 7 215,2 Białko ogółem [g] 101,2 białko zwierzęce [g] 76,6 białko roślinne [g] 24,6 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 202,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 3 369,6 Potas [mg] 3 237,4 Wapń [mg] 649 Fosfor [mg] 1 452,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 26,7 Woda [g] 834,5 Popiół [g] 17
2024-10-18 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z kaszą manną 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g Twaróg krajanka 60 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml Ryba smażona - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) surówka z kapusty kiszzonej 200g zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>SELER</b> ) ziemniaki 150g		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 ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata 20 g	Ciasteczka wielozbozowe 1 szt	Energia [kcal] 2 353,1 Energia [kJ] 9 836,5 Białko ogółem [g] 129,9 białko zwierzęce [g] 83 białko roślinne [g] 47 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 329,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 3 368,4 Potas [mg] 4 184,7 Wapń [mg] 903,5 Fosfor [mg] 2 116,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 40,9 Woda [g] 944,3 Popiół [g] 21

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-18 piątek	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą manną 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g Twaróg krajanka 60 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>SELER</b> ) Ryba pieczona - dorsz 120 g surówka marchewkowo-jabłkowa 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata 20 g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 907 Energia [kJ] 7 969,7 Białko ogółem [g] 113,9 białko zwierzęce [g] 76,6 białko roślinne [g] 37,2 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 259,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 2 874,6 Potas [mg] 3 642 Wapń [mg] 686,3 Fosfor [mg] 1 554,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 49,9 Woda [g] 903,4 Popiół [g] 16,9
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z kaszą manną 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g Twaróg krajanka 60 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>SELER</b> ) Ryba pieczona - dorsz 120 g ziemniaki 150g surówka marchewkowo-jabłkowa 200g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 093 Energia [kJ] 8 750,9 Białko ogółem [g] 124,2 białko zwierzęce [g] 85,2 białko roślinne [g] 39 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 286,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 3 146,3 Potas [mg] 4 187,3 Wapń [mg] 1 004,3 Fosfor [mg] 1 884,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 58,9 Woda [g] 1 142,1 Popiół [g] 19,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-18 piątek	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> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g Twaróg krajanka 60g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Papryka świeża 80g sałata 20g	sok warzywny 200 ml ( <b>GLUTEN</b> )	kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>SELER</b> ) Ryba pieczona - dorsz 120g ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszonej 200g	śliwki 200g	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 - szynka beskidzka 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata 20g	Fit rolls gryczane 20g	Energia [kcal] 2 146,4 Energia [kJ] 8 971,9 Białko ogółem [g] 122,1 białko zwierzęce [g] 74,4 białko roślinne [g] 47,9 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 332,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 4 107,9 Potas [mg] 4 735 Wapń [mg] 740,9 Fosfor [mg] 2 008,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 60,1 Woda [g] 1 187,9 Popiół [g] 25,3
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwa strawna	zupa mleczna z kaszą manną 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g Twaróg krajanka 60g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Pomidor 80g sałata 20g	sok owocowy 200 ml	kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>SELER</b> ) Ryba pieczona - dorsz 120g ziemniaki 150g surówka marchewkowej ablkowa 200g	Banan 200g	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 - szynka beskidzka 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 211,9 Energia [kJ] 9 246,9 Białko ogółem [g] 117,8 białko zwierzęce [g] 76,7 białko roślinne [g] 41,2 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 335,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 3 032,3 Potas [mg] 4 741,2 Wapń [mg] 727,7 Fosfor [mg] 1 712,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 74,8 Woda [g] 1 174,1 Popiół [g] 19,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-18 piątek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z kaszą manną 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Herbata 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Twaróg krajanka 60 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g Brzoskwinia 200 g	sok owocowy 200 ml	Kompot owocowy 250ml Ryba smażona - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) surówka z kapusty kiszzonej 200g zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>SELER</b> ) ziemniaki 150g	Banan 200g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pieczywo razowe krojone 100g wędlina - szynka beskidzka 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata 20 g ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> )	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 349,1 Energia [kJ] 9 822,6 Białko ogółem [g] 125,1 białko zwierzęce [g] 82,8 białko roślinne [g] 42,2 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 337 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 910,2 Potas [mg] 5 108,6 Wapń [mg] 911,3 Fosfor [mg] 2 074,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 73,7 Woda [g] 1 238 Popiół [g] 21,8
	Megrez Tychy D. Bez laktazy	Jogurt owocowy bez laktazy 150 g Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>SELER</b> ) Ryba pieczona - dorsz 120 g surówka marchewkowo-abbkowa 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - szynka beskidzka 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata 20 g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 1 808,1 Energia [kJ] 7 555,8 Białko ogółem [g] 101,4 białko zwierzęce [g] 65,7 białko roślinne [g] 35,6 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 253,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 2 679,6 Potas [mg] 3 381,5 Wapń [mg] 606,5 Fosfor [mg] 1 354,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 57,7 Woda [g] 746,7 Popiół [g] 15,1
	Megrez Tychy D. Podstawowa	Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka maślana 50 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Jabłko 200g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Sałatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60 g wędlina - Filet zapiekany 50 g Ogórek kiszony 50g sałata 20 g	sok warzywny 200 ml ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 191,8 Energia [kJ] 9 175,7 Białko ogółem [g] 93,2 białko zwierzęce [g] 57,2 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 324,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 290,1 Potas [mg] 3 065,5 Wapń [mg] 441,2 Fosfor [mg] 1 361,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 49,6 Woda [g] 975,5 Popiół [g] 15,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-19 sobota	Miegregz Tychy D. Łatwostrawna	Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka maślana 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 70g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/ c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Salatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60g wędlina - Filet zapiekany 50g Pomidor 50g sałata 20g	sok warzywny 200 ml ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 261,9 Energia [kJ] 9 470,7 Białko ogółem [g] 95,8 białko zwierzęce [g] 57,2 białko roślinne [g] 38,6 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 336,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 1 979,7 Potas [mg] 3 056,8 Wapń [mg] 431,5 Fosfor [mg] 1 289,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 49,4 Woda [g] 989,1 Popiół [g] 14,4
	Miegregz Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka maślana 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 70g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Salatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60g wędlina - Filet zapiekany 50g Pomidor 50g sałata 20g	sok warzywny 200 ml ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 193,8 Energia [kJ] 9 184,7 Białko ogółem [g] 93,2 białko zwierzęce [g] 57,2 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 325 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 1 942,6 Potas [mg] 3 157 Wapń [mg] 436,7 Fosfor [mg] 1 358,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 49,6 Woda [g] 975,4 Popiół [g] 14,5
	Miegregz Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przyswajalnych 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 - szynka beskidzka 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20g	Pomarańcza 200g	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	serek wiejski 1 szt	herbata b/c250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Salatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60g wędlina - Filet zapiekany 50g Ogórek kiszony 50g sałata 20g	sok warzywny 200 ml ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 426,9 Energia [kJ] 10 152,8 Białko ogółem [g] 126,6 białko zwierzęce [g] 84,1 białko roślinne [g] 42,5 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 352,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 3 535,3 Potas [mg] 4 239,5 Wapń [mg] 850,7 Fosfor [mg] 2 097 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 62,9 Woda [g] 1 343,6 Popiół [g] 21,8



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-19 sobota	Megrez Tychy D. Wysocka/Łukasz	Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka maślana 50 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	Pomarańcza 200g	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Salatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60 g wędlina - Filet zapiekany 50 g Pomidor 50g salata 20 g	sok warzywny 200 ml ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 464,3 Energia [kJ] 10 320,7 Białko ogółem [g] 97,3 białko zwierzęce [g] 59,5 białko roślinne [g] 37,8 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 378,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 048,6 Potas [mg] 3 813 Wapń [mg] 667,7 Fosfor [mg] 1 504,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 88,4 Woda [g] 1 359,6 Popiół [g] 16,8
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka maślana 50 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	Pomarańcza 200g	kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	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> ) Salatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60 g wędlina - Filet zapiekany 50 g Ogórek kiszony 50g salata 20 g	sok warzywny 200 ml ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 455,6 Energia [kJ] 10 278,9 Białko ogółem [g] 111 białko zwierzęce [g] 69,5 białko roślinne [g] 41,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 370,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 981 Potas [mg] 3 678,2 Wapń [mg] 599,7 Fosfor [mg] 1 720,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 62,5 Woda [g] 1 243,7 Popiół [g] 18,5
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt owocowy bez laktozy 150 g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka maślana 50 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Jabłko pieczone 200g		kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Salatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60 g wędlina - Filet zapiekany 50 g Pomidor 50g salata 20 g	sok warzywny 200 ml ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 136 Energia [kJ] 8 943 Białko ogółem [g] 85,3 białko zwierzęce [g] 48,9 białko roślinne [g] 36,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 331,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 2 197 Potas [mg] 3 067,9 Wapń [mg] 198,3 Fosfor [mg] 1 186,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 55,3 Woda [g] 848,8 Popiół [g] 14,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-20 niedziela	Megrez 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> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Ser żółty gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Udko pieczone 260g Surówka z ogórka kiszzonego 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) Paprykarz 50g wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 075,8 Energia [kJ] 8 692,4 Białko ogółem [g] 112,5 białko zwierzęce [g] 84 białko roślinne [g] 28,5 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 239,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 3 286,2 Potas [mg] 3 512,2 Wapń [mg] 556,7 Fosfor [mg] 1 689,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 30,8 Woda [g] 1 008,3 Popiół [g] 17,3
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	zupa mleczna z kaszą manną 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Ser capresi 20 g 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> ) Udko gotowane 260g Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pasta mięsna z warzywami 50 g ( <b>SELER</b> )	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 074,2 Energia [kJ] 8 688,2 Białko ogółem [g] 115,1 białko zwierzęce [g] 83,4 białko roślinne [g] 31,6 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 264,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 2 454 Potas [mg] 3 843,4 Wapń [mg] 433,6 Fosfor [mg] 1 586 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 37,4 Woda [g] 1 084,1 Popiół [g] 15

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-20 niedziela	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 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ser capresi 20 g pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Udko gotowane 260g Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g Pasta mięsna z warzywami 50 g ( <b>SELER</b> )	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 991,7 Energia [kJ] 8 342,2 Białko ogółem [g] 112,2 białko zwierzęce [g] 83,4 białko roślinne [g] 28,8 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 249,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 2 416,4 Potas [mg] 3 922,1 Wapń [mg] 435 Fosfor [mg] 1 651,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 34,6 Woda [g] 1 055,3 Popiół [g] 15
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ZYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	Mandarynka 200g	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Udko gotowane 260g Surówka z ogórka kiszzonego 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, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Pasta mięsna z warzywami 50 g ( <b>SELER</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 252 Energia [kJ] 9 428,4 Białko ogółem [g] 122,8 białko zwierzęce [g] 87,6 białko roślinne [g] 35,2 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 289,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 3 842,5 Potas [mg] 4 431,9 Wapń [mg] 717,5 Fosfor [mg] 2 041,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 58 Woda [g] 1 279,1 Popiół [g] 21,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-20 niedziela	Megrez Tychy D. Wysokokobaltkowa 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 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Ser capresi 20 g Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata 20 g pomidor 80g	Mandarynka 200g	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Udło gotowane 260g Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g	kefir 150 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pieczywo mieszanne 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pasta mięsna z warzywami 50 g ( <b>SELER</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 138,8 Energia [kJ] 8 957,1 Białko ogółem [g] 116,8 białko zwierzęce [g] 86,8 białko roślinne [g] 30 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 279,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 2 456,4 Potas [mg] 4 422,1 Wapń [mg] 598 Fosfor [mg] 1 761,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 55,8 Woda [g] 1 319,8 Popiół [g] 16,4
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z kaszą manną 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata b/c 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <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 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 80g sałata 20 g	Mandarynka 200g	kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Udło pieczone 260g Surówka z ogórka kiszzonego 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 mięsna z warzywami 50 g ( <b>SELER</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 262,8 Energia [kJ] 9 473,4 Białko ogółem [g] 122,3 białko zwierzęce [g] 88,6 białko roślinne [g] 33,7 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 288,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 3 677,4 Potas [mg] 4 376,4 Wapń [mg] 734,8 Fosfor [mg] 1 986,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 51,5 Woda [g] 1 311,1 Popiół [g] 20,3

## Jadłospis za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-20 niedziela	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt owocowy bez laktozy 150 g herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Udko pieczone 260g Marchewka gotowana 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 mięsna z warzywami 50 g ( <b>SELER</b> ) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 865,5 Energia [kJ] 7 812,8 Białko ogółem [g] 111,8 białko zwierzęce [g] 84,4 białko roślinne [g] 27,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 226,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 2 692 Potas [mg] 3 847,8 Wapń [mg] 236,3 Fosfor [mg] 1 571,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 26,5 Woda [g] 942,7 Popiół [g] 15
2024-10-21 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z pł. z yzymi 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g Pasta jajeczna z koperkiem 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ogórek zielony 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Indyk gotowany 120g ziemniaki 150g Kapusta czerwona gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ) sos pietruszkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		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 topiony 50g sałata 20 g Pomidor 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 043,1 Energia [kJ] 8 678 Białko ogółem [g] 108 białko zwierzęce [g] 76,2 białko roślinne [g] 31,6 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 277,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 2 630,9 Potas [mg] 3 697,6 Wapń [mg] 650,4 Fosfor [mg] 1 890,2 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 63,8 Woda [g] 1 056 Popiół [g] 17,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Indyk gotowany 120g Brokuł 200g ziemniaki 150g sos pietruszkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g sałata 20 g Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pomidor 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 995,1 Energia [kJ] 8 483,1 Białko ogółem [g] 113,5 białko zwierzęce [g] 78,9 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 280,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2 253,1 Potas [mg] 3 723,5 Wapń [mg] 470,5 Fosfor [mg] 1 668,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 64,2 Woda [g] 1 031,1 Popiół [g] 15,2
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g Pasta jajeczna z koperkiem 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Indyk gotowany 100g Brokuł 200g ziemniaki 150g sos pietruszkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 20g sałata 20 g serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> )	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 950,5 Energia [kJ] 8 295,1 Białko ogółem [g] 106,7 białko zwierzęce [g] 74,9 białko roślinne [g] 31,9 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 270,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 626,3 Potas [mg] 3 741,9 Wapń [mg] 482,3 Fosfor [mg] 1 679,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 64,6 Woda [g] 1 012,9 Popiół [g] 14,5
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	Jogurt naturalny 150g Herbata 250ml pieczywo razowe krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ZYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Kiwi 150g	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Indyk gotowany 120g Kapusza czerwona gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ) ziemniaki 150g sos pietruszkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	kefir 150 g	herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pieczywo razowe krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) ser topiony 50g wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 30g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 186 Energia [kJ] 9 274,5 Białko ogółem [g] 115,3 białko zwierzęce [g] 78,4 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 301,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 3 240,9 Potas [mg] 4 318,1 Wapń [mg] 783,7 Fosfor [mg] 2 097,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 72,8 Woda [g] 1 274,1 Popiół [g] 20

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z pł. żytymi 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g sałata 20 g Pomidor 80g	Kiwi 150g	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Indyk gotowany 120g Brokuł 200g ziemniaki 150g sos pietruszkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	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> ) serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 20g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 066,5 Energia [kJ] 8 778,3 Białko ogółem [g] 116,1 białko zwierzęce [g] 82,2 białko roślinne [g] 33,9 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 295,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 2 261,3 Potas [mg] 4 423,7 Wapń [mg] 623,9 Fosfor [mg] 1 865,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 69,6 Woda [g] 1 262,9 Popiół [g] 17,4
	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 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina - Filet zapiekany 50 g Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Kiwi 150g	kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Indyk gotowany 120g Kapusta czerwona gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ) ziemniaki 150g sos pietruszkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	drożdżówka 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> )	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 - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 20g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 451,4 Energia [kJ] 10 382,7 Białko ogółem [g] 122,9 białko zwierzęce [g] 81,1 białko roślinne [g] 41,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 369,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 3 107,3 Potas [mg] 4 432,7 Wapń [mg] 603,4 Fosfor [mg] 2 002,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 76,6 Woda [g] 1 236,8 Popiół [g] 18,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt owocowy bez laktozy 150 g Kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> Pieczywo pszenne krojone 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Bułka kajzerka pszenna 45 g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(SMIETANKA)</b> wędlina - Filet zapiekany 50 g Jajko klasy L 50 g <b>(JAJA)</b> Pomidor 80g sałata 20 g		kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> Indyk gotowany 120g ziemniaki 150g Brokuł 200g sos pietruszkowy 100ml <b>(MLEKO, GLUTEN)</b>		herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(SMIETANKA)</b> pieczywo mieszane krojone 100g <b>(GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pasztet drobiowy 50g <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA)</b> sałata 20 g Pomidor 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>	Energia [kcal] 1 855,2 Energia [kJ] 7 900 Białko ogółem [g] 108,3 białko zwierzęce [g] 78,4 białko roślinne [g] 29,9 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 228,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 214,4 Potas [mg] 3 863,2 Wapń [mg] 557 Fosfor [mg] 1 641,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 56 Woda [g] 1 099,5 Popiół [g] 15,9



### **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,  
JĘCZMIENŃ - JĘCZMIENŃ,  
LAKTOZA - LAKTOZA,  
PISTACJE - PISTACJE,  
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,  
SERWATKA - SERWATKA,  
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,