

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-01 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z pł. owsiany mi 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Papryka świeża 80g sałata 20 g Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)		Kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Surówka z białej kapusty 200g Ryba smażona - dorsz 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO) ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka beskidzka 40g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pomidor 80g	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 653,1 Energia [kJ] 11 102,5 Białko ogółem [g] 122 białko zwierzęce [g] 75,2 białko roślinne [g] 47 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 345 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 3 456,2 Potas [mg] 4 310,3 Wapń [mg] 1 031,9 Fosfor [mg] 2 085,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 34,9 Woda [g] 1 050,9 Popiół [g] 20,5
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g sałata 20 g Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)		Kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba gotowana - dorsz 120g ziemniaki 150g Cukinia 200g		Herbata b/c 250ml Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 195,6 Energia [kJ] 9 184,6 Białko ogółem [g] 111,4 białko zwierzęce [g] 70,2 białko roślinne [g] 41,1 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 287,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 668,3 Potas [mg] 3 944,3 Wapń [mg] 514,1 Fosfor [mg] 1 742,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 32 Woda [g] 989,2 Popiół [g] 16,4
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z pł. owsiany mi 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 80g sałata 20 g Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)		Kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba gotowana - dorsz 120g ziemniaki 150g Cukinia 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40g sałata 20 g Pomidor 80g	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 325 Energia [kJ] 9 728,2 Białko ogółem [g] 115 białko zwierzęce [g] 71,2 białko roślinne [g] 43,8 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 317,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 926,1 Potas [mg] 4 376,7 Wapń [mg] 572,5 Fosfor [mg] 1 895,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 34,4 Woda [g] 1 081,6 Popiół [g] 18,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlna 50g (GLUTEN, JAJA) Papryka świeża 80g sałata 20 g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	Kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba smażona - dorsz 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 150g Surówka z białej kapusty 200g	serek homogenizowany naturalny 150 g	Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlna - szynka beskidzka 40g sałata 20 g Pomidor 80g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA)	Fit rolls gryczane 20 g	Energia [kcal] 2 327,9 Energia [kJ] 9 740,8 Białko ogółem [g] 124 białko zwierzęce [g] 91,8 białko roślinne [g] 32,3 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 266,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 3 715,2 Potas [mg] 4 338,7 Wapń [mg] 1 096,3 Fosfor [mg] 1 963,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 41,3 Woda [g] 1 167,6 Popiół [g] 20,6
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) wędlna - kielbasa krotoszyńska 50 g Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 80g sałata 20 g Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA)	SOK POMARAŃCZA 300 ml	Kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba gotowana - dorsz 120g Cukinia 200g ziemniaki 150g	Serek homogenizowany waniliowy 150 g	Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlna - szynka beskidzka 40g sałata 20 g Pomidor 80g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA)	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 518 Energia [kJ] 10 537,2 Białko ogółem [g] 128,4 białko zwierzęce [g] 83,9 białko roślinne [g] 44,5 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 328,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 975,1 Potas [mg] 4 631,7 Wapń [mg] 682,5 Fosfor [mg] 2 052,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 39,8 Woda [g] 1 245,6 Popiół [g] 19,2
Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlna - kielbasa krotoszyńska 50 g Papryka świeża 80g sałata 20 g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA)	SOK POMARAŃCZA 300 ml	Kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba smażona - dorsz 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 150g Surówka z białej kapusty 200g	Serek homogenizowany waniliowy 150 g	Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlna - szynka beskidzka 40g sałata 20 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pomidor 80g	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 768,1 Energia [kJ] 11 583,9 Białko ogółem [g] 132,6 białko zwierzęce [g] 87 białko roślinne [g] 45,7 Tłuszcz [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 335,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Sód [mg] 3 285,6 Potas [mg] 4 557,5 Wapń [mg] 1 108,3 Fosfor [mg] 2 222,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 38,9 Woda [g] 1 207,1 Popiół [g] 20,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-01 piątek	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt naturalny lez laktozy 150g Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYZO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Papryka świeża 80g sałata 20 g Pieczywo mieszane krojone 50g (JAJA, SEZAM, ZYZO, PSZENICA, SERWATKA)		Kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Cukinia 200g Ryba gotowana - dorsz 120g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYZO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka beskidzka 40g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g Pomidor 80g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA)	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 300,4 Energia [kJ] 9 627 Białko ogółem [g] 115,5 białko zwierzęce [g] 74,7 białko roślinne [g] 40,7 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 295,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 3 319,9 Potas [mg] 4 224,2 Wapń [mg] 898 Fosfor [mg] 1 914 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 30,5 Woda [g] 1 015,6 Popiół [g] 19,3
2024-11-02 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo mieszane krojone 50g (JAJA, SEZAM, ZYZO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYZO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g Ogórek zielony 80g sałata 20 g		Kompot owocowy b/c 250 ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe 350g + sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, SELER)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYZO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .) Papryka świeża 80g sałata 20 g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 120,2 Energia [kJ] 9 045,4 Białko ogółem [g] 101,3 białko zwierzęce [g] 63,9 białko roślinne [g] 37,4 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 283 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 3 467,7 Potas [mg] 3 201,2 Wapń [mg] 545,9 Fosfor [mg] 1 539,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 47,9 Woda [g] 993,4 Popiół [g] 16,1
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYZO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g Pomidor 80g sałata 20 g		Kompot owocowy b/c 250 ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe 350g + sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, SELER)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 122,7 Energia [kJ] 9 051,5 Białko ogółem [g] 102,4 białko zwierzęce [g] 63,3 białko roślinne [g] 39,3 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 281,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 3 467,7 Potas [mg] 3 200,9 Wapń [mg] 502,7 Fosfor [mg] 1 440,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 46,2 Woda [g] 995,3 Popiół [g] 15,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-02 sobota	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50g Pomidor 80g sałata 20g		Kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe 350g + sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, SELER)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60g (MLEKO, JAJA, .) pomidor 80g sałata 20g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 131,9 Energia [kJ] 9 092,6 Białko ogółem [g] 101,1 białko zwierzęce [g] 64,2 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 287,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 3 492,7 Potas [mg] 3 339,3 Wapń [mg] 546 Fosfor [mg] 1 526,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 53,3 Woda [g] 995 Popiół [g] 16,1
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50g serek do chleba 50g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Pomarańcza 200g	Kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe 350g + sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, SELER)	kefir 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60g (MLEKO, JAJA, .) Papryka świeża 80g sałata 20g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 139,1 Energia [kJ] 9 121,9 Białko ogółem [g] 106,3 białko zwierzęce [g] 70 białko roślinne [g] 36,3 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 283,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 3 289,9 Potas [mg] 3 871,7 Wapń [mg] 811,9 Fosfor [mg] 1 800,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 65 Woda [g] 1 335,5 Popiół [g] 18,1
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50g Pomidor 80g sałata 20g	Pomarańcza 200g	Kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe 350g + sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, SELER)	kefir 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60g (MLEKO, JAJA, .) Pomidor 80g sałata 20g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 270,9 Energia [kJ] 9 670,6 Białko ogółem [g] 106,3 białko zwierzęce [g] 67,6 białko roślinne [g] 38,9 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 314,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 3 536,7 Potas [mg] 3 827,3 Wapń [mg] 715 Fosfor [mg] 1 646,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 65,2 Woda [g] 1 258,5 Popiół [g] 17,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-02 sobota	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Pomarańcza 200g	Kompot gorzki 250ml (S02) zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe 350g + sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, SELER)	kefir 150 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .) Papryka świeża 80g sałata 20 g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 431,8 Energia [kJ] 10 344,7 Białko ogółem [g] 109,5 białko zwierzęce [g] 66,9 białko roślinne [g] 42,6 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 345,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 3 639,4 Potas [mg] 3 912 Wapń [mg] 712,9 Fosfor [mg] 1 781,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 72,8 Woda [g] 1 283,7 Popiół [g] 18,6
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Kawa zbożowa na wodzie 250 ml (GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g Pomidor 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe 350g + sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, SELER)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .) wędlina - filet zapiekany 40g (.) Pomidor 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 126,7 Energia [kJ] 9 069,4 Białko ogółem [g] 100,7 białko zwierzęce [g] 63,7 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 273,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 3 852,4 Potas [mg] 3 115,2 Wapń [mg] 722,6 Fosfor [mg] 1 542,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 39,4 Woda [g] 849,9 Popiół [g] 16,8
2024-11-03 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Ser żółty gouda 20 g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko pieczone 260g surówka z kapusty czerwonej 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 543,7 Energia [kJ] 10 651,6 Białko ogółem [g] 132,7 białko zwierzęce [g] 96,4 białko roślinne [g] 36,3 Tłuszcz [g] 116,9 Węglowodany ogółem [g] 266,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,3 Sód [mg] 3 827,9 Potas [mg] 4 061,7 Wapń [mg] 699 Fosfor [mg] 1 927,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 20,8 Woda [g] 1 130,3 Popiół [g] 21,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-03 niedziela	Megrez Tychy D. Ławostrawna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 20g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g Sałata 10g		Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko gotowane 260g Sałata z jogurtem naturalnym 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 231,4 Energia [kJ] 9 344,5 Białko ogółem [g] 124,6 białko zwierzęce [g] 89,6 białko roślinne [g] 35,1 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 254,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 831,8 Potas [mg] 3 628,4 Wapń [mg] 403,9 Fosfor [mg] 1 686,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 18,2 Woda [g] 943,2 Popiół [g] 17,2
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) serek do chleba 20g (MLEKO) pomidor 80g Sałata 10g		Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko gotowane 260g Sałata z jogurtem naturalnym 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20g Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 344,3 Energia [kJ] 9 820,2 Białko ogółem [g] 127 białko zwierzęce [g] 91 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 283 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 3 105,2 Potas [mg] 3 888,2 Wapń [mg] 477,1 Fosfor [mg] 1 857,3 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 21,7 Woda [g] 959,3 Popiół [g] 18,6
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty 20g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g Sałata 10g	Jabłko 200g	Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko gotowane 260g surówka z kapusty czerwonej 200g ziemniaki 150g	serek wiejski 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 351 Energia [kJ] 9 843,7 Białko ogółem [g] 137,1 białko zwierzęce [g] 104,6 białko roślinne [g] 32,5 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 258 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 3 920,7 Potas [mg] 4 575,4 Wapń [mg] 799,8 Fosfor [mg] 2 105 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 40 Woda [g] 1 335,4 Popiół [g] 22,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-03 niedziela	Miegrz Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) serek do chleba 20g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) Salata 10 g pomidor 80g	Banan 200g	Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko gotowane 260g Salata z jogurtem naturalnym 200g ziemniaki 150g	Jogurt owocowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g salata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 470,3 Energia [kJ] 10 351,7 Białko ogółem [g] 129 białko zwierzęce [g] 94,1 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 310,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 905,7 Potas [mg] 4 735,7 Wapń [mg] 593,1 Fosfor [mg] 1 909,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 50 Woda [g] 1 177,3 Popiół [g] 20
	Miegrz Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) Ser żółty gouda 20 g (MLEKO) pomidor 80g Salata 10 g	Banan 200g	Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko pieczone 260g surówka z kapusty czerwonej 200g ziemniaki 150g	Jogurt owocowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g salata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 667,9 Energia [kJ] 11 174 Białko ogółem [g] 134,4 białko zwierzęce [g] 99,2 białko roślinne [g] 35,2 Tłuszcz [g] 119,8 Węglowodany ogółem [g] 291,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 3 574,1 Potas [mg] 5 092,5 Wapń [mg] 801 Fosfor [mg] 2 006,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 48,7 Woda [g] 1 349 Popiół [g] 23,3
	Miegrz Tychy D. Bez laktozy	Jogurt naturalny lez laktozy 150g Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Ser żółty gouda 20 g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g Salata 10 g		Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko pieczone 260g surówka z kapusty czerwonej 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g salata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 401,2 Energia [kJ] 10 053,7 Białko ogółem [g] 125,4 białko zwierzęce [g] 91,3 białko roślinne [g] 34,1 Tłuszcz [g] 113,4 Węglowodany ogółem [g] 246,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Sód [mg] 3 203,4 Potas [mg] 3 952,6 Wapń [mg] 509,8 Fosfor [mg] 1 745,4 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 13,6 Woda [g] 993,8 Popiół [g] 19,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-04 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus paprykowy 50g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Ogórek zielony 80g sałata 20 g wędlina - Filet zapiekany 50 g (.)		Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Cwikła 200 g (S02) ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pasta rybna z dorsza gotowana 60 g (SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) sałata 20 g Pomidor 80g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 324,8 Energia [kJ] 9 920,3 Białko ogółem [g] 102,3 białko zwierzęce [g] 56,3 białko roślinne [g] 46,1 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 341,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 3 866,1 Potas [mg] 4 744,3 Wapń [mg] 516,8 Fosfor [mg] 1 569,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 68,1 Woda [g] 1 225,3 Popiół [g] 19,8
	Megrez Tychy D. Ławostawna	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa pomidorowa 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - Filet zapiekany 50 g (.)		Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Buraki 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta rybna z dorsza gotowana 60 g (SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pomidor 80g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 235,8 Energia [kJ] 9 556,8 Białko ogółem [g] 104,9 białko zwierzęce [g] 63,8 białko roślinne [g] 41,3 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 304,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 4 047,6 Potas [mg] 3 883,4 Wapń [mg] 470,4 Fosfor [mg] 1 403,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 68,3 Woda [g] 1 140,9 Popiół [g] 18,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-04 poniedziałek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa pomidorowa 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g wędlina - Filet zapiekany 50g (.)		Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g Pomidor 80g sałata 20g Pasta rybna z dorsza gotowana 60g (SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 340,2 Energia [kJ] 9 996 Białko ogółem [g] 106,5 białko zwierzęce [g] 64,7 białko roślinne [g] 41,9 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 332,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 4 083 Potas [mg] 4 686,2 Wapń [mg] 519,6 Fosfor [mg] 1 573,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 71,2 Woda [g] 1 258,6 Popiół [g] 19,9
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewijających Węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml Herbata 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus paprykowy 50g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) sałata 20g Ogórek zielony 80g wędlina - Filet zapiekany 50g (.)	Gruszka 1 szt.	Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Cwikła 200g (S02) ziemniaki 150g	Koktajl bananowy b/c 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta rybna z dorsza gotowana 60g (SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g Pomidor 30g sałata 20g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 281,6 Energia [kJ] 9 738,5 Białko ogółem [g] 100,3 białko zwierzęce [g] 58,9 białko roślinne [g] 41,3 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 339,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 3 626,8 Potas [mg] 5 218,4 Wapń [mg] 659,7 Fosfor [mg] 1 727,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 91,1 Woda [g] 1 448,5 Popiół [g] 20,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-04 poniedziałek	Megrez Tychy D. Wysokobalnikowa łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa pomidorowa 50g (MLEKO) sałata 20 g Pomidor 80g wędlina - Filet zapiekany 50 g (.)	Gruszka 1 szt.	Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 200g ziemniaki 150g	Koktajl bananowy b/c 150 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta rybna z dorsza gotowana 60 g (SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g sałata 20 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 508,9 Energia [kJ] 10 702,6 Białko ogółem [g] 111,2 białko zwierzęce [g] 68,1 białko roślinne [g] 43,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 368 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 4 124,1 Potas [mg] 5 159,1 Wapń [mg] 641,2 Fosfor [mg] 1 677,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 83,2 Woda [g] 1 495 Popiół [g] 21,3
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Herbata 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus paprykowy 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) sałata 20 g Ogórek zielony 80g wędlina - Filet zapiekany 50 g (.)	Gruszka 1 szt.	Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 200g	Koktajl bananowy b/c 150 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta rybna z dorsza gotowana 60 g (SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g sałata 20 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 412,3 Energia [kJ] 10 299,3 Białko ogółem [g] 102,9 białko zwierzęce [g] 58,8 białko roślinne [g] 44,1 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 357,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 3 806,3 Potas [mg] 5 189,4 Wapń [mg] 603,2 Fosfor [mg] 1 616,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 81,9 Woda [g] 1 506,7 Popiół [g] 20,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-04 poniedziałek	Megrez Tychy D. Bez laktozy	JOGURT B/LAKTOZY 150 g Herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) Hummus paprykowy 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Pomidor 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO) sałata 20 g Pomidor 80g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 310,3 Energia [kJ] 9 870,7 Białko ogółem [g] 103,2 białko zwierzęce [g] 62 białko roślinne [g] 41,2 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 313 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 4 238,4 Potas [mg] 4 427,1 Wapń [mg] 854,7 Fosfor [mg] 1 616,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 67,5 Woda [g] 1 100,8 Popiół [g] 20,2
2024-11-05 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Tw arożek waniliowy 70g (MLEKO) Jabłko 200g		Kompot owocowy 250ml Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150g/200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta a'la tatziki 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Papryka świeża 80g sałata 20 g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 390,5 Energia [kJ] 10 012,1 Białko ogółem [g] 102,3 białko zwierzęce [g] 63,5 białko roślinne [g] 38,8 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 345,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2 585,9 Potas [mg] 3 264,4 Wapń [mg] 802,8 Fosfor [mg] 1 546,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 57,7 Woda [g] 1 106,7 Popiół [g] 15
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Rogal maślany 75 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Tw arożek waniliowy 70g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g		Kompot owocowy 250ml Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150g/200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Serek do chleba z koperkiem 50 g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 390,4 Energia [kJ] 10 007,7 Białko ogółem [g] 103,2 białko zwierzęce [g] 62,5 białko roślinne [g] 40,6 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 342,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 2 494,8 Potas [mg] 3 141,7 Wapń [mg] 755,3 Fosfor [mg] 1 450,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 55,7 Woda [g] 1 101,5 Popiół [g] 14,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-05 wtorek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Tw arożek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g		Kompot owocowy 250ml Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150g/200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Serek do chleba z koperkiem 50 g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g pomidor 80g sałata 20 g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 379,3 Energia [kJ] 9 963,9 Białko ogółem [g] 101,9 białko zwierzęce [g] 63,5 białko roślinne [g] 38,4 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 343,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 2 519,7 Potas [mg] 3 280 Wapń [mg] 798,5 Fosfor [mg] 1 536,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 57,7 Woda [g] 1 101,1 Popiół [g] 14,8
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - filet zapiekany 40g (.) tw aroż 60g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	Kompot owocowy 250ml Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150g/200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	SEREK HOMO 150 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta a'la tatziki 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Papryka świeża 80g sałata 20 g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 468,5 Energia [kJ] 10 338,7 Białko ogółem [g] 124,4 białko zwierzęce [g] 86,2 białko roślinne [g] 38,3 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 306,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 3 361,6 Potas [mg] 3 958,9 Wapń [mg] 1 089,2 Fosfor [mg] 1 992,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 56,9 Woda [g] 1 305,5 Popiół [g] 17,9
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Tw arożek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	Kompot owocowy 250ml Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150g/200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Serek do chleba z koperkiem 40 g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g Pomidor 80g sałata 20 g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 547 Energia [kJ] 10 667,2 Białko ogółem [g] 116,5 białko zwierzęce [g] 77 białko roślinne [g] 39,5 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 366,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 2 765,1 Potas [mg] 3 532,4 Wapń [mg] 893 Fosfor [mg] 1 723 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 77,2 Woda [g] 1 249,2 Popiół [g] 16,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-05 wtorek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo razowe krojone 50g Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Tw arozek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	Kompot owocowy 250ml Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150g/200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta a'la tatziki 50g (MLEKO) wędlina - szynka wiśniowa 40g Papryka świeża 80g sałata 20 g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 368,8 Energia [kJ] 9 921,7 Białko ogółem [g] 111,5 białko zwierzęce [g] 75 białko roślinne [g] 36,5 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 338,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 2 319,4 Potas [mg] 3 417,5 Wapń [mg] 858,1 Fosfor [mg] 1 665,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 75,1 Woda [g] 1 247 Popiół [g] 16,4
	Megrez Tychy D. Bez laktazy	Kakao na wodzie 250 ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g wędlina - filet zapiekany 80g (-) Jabłko 200g		Kompot owocowy 250ml Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem bez śmietany 150g/200g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g Pomidor 80g sałata 20 g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 394,9 Energia [kJ] 10 026,5 Białko ogółem [g] 99,4 białko zwierzęce [g] 59,8 białko roślinne [g] 39,5 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 323,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 3 793,4 Potas [mg] 3 047,1 Wapń [mg] 755,1 Fosfor [mg] 1 461 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 38,7 Woda [g] 857,8 Popiół [g] 14,6
	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Jajko klasy L 50g (JAJA) wędlina - szynka beszkidzka 50g Ogórek zielony 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Surówka z ogórka kiszzonego 200g ziemniaki 150g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem konserwowym i fasolą czerwoną 60g (SÓL, STRĄCZKI) wędlina - filet zapiekany 40g (-) Papryka świeża 40g sałata 20 g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 502,2 Energia [kJ] 10 401,1 Białko ogółem [g] 107,9 białko zwierzęce [g] 67 białko roślinne [g] 40,9 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 323 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 3 992,5 Potas [mg] 3 491,7 Wapń [mg] 502,5 Fosfor [mg] 1 656 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 31,5 Woda [g] 1 028,8 Popiół [g] 17,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-06 środa	Miegrz Tychy D. Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)		Kompot owocowy 250ml Zupa makaronowa 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty pekińskiej 200g ziemniaki 150g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Sałatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60 g wędlina - filet zapiekany 40g (.) Pomidor 40g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 477,2 Energia [kJ] 10 293,2 Białko ogółem [g] 109,4 białko zwierzęce [g] 66,4 białko roślinne [g] 43,1 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 322,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 3 740,3 Potas [mg] 3 647,4 Wapń [mg] 515 Fosfor [mg] 1 563,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 31,2 Woda [g] 1 072,9 Popiół [g] 18,1
	Miegrz Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g tw aróg 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml Zupa makaronowa 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty pekińskiej 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60 g wędlina - filet zapiekany 40g (.) Pomidor 40g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 285,4 Energia [kJ] 9 567,9 Białko ogółem [g] 102,7 białko zwierzęce [g] 63,9 białko roślinne [g] 38,8 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 312,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 3 631,5 Potas [mg] 3 519,6 Wapń [mg] 537,1 Fosfor [mg] 1 529,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 34,5 Woda [g] 1 006 Popiół [g] 17,3
	Miegrz Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	fit rolls 20 g	Kompot owocowy 250ml Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA) ziemniaki 150g Surówka z ogórka kiszzonego 200g	Kiwi 1 szt	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem konserwowym i fasolą czerwoną 60 g (SÓD, STRĄCZKI) wędlina - filet zapiekany 40g (.) Papryka świeża 40g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 460,1 Energia [kJ] 10 222 Białko ogółem [g] 106,1 białko zwierzęce [g] 67 białko roślinne [g] 39,1 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 322,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 3 943,8 Potas [mg] 3 926,5 Wapń [mg] 551,6 Fosfor [mg] 1 857,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 44,8 Woda [g] 1 063,2 Popiół [g] 18,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-06 środa	Megrez Tychy D. Wysocka i kowalowa latwostrawna	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50g Jajko klasy L 50g (JAJA) sałata 20g pomidor 80g	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	Kompot owocowy 250ml Zupa makaronowa 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty pekińskiej 200g ziemniaki 150g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Banan 1 szt.	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60g wędlina - filet zapiekany 40g (.) Pomidor 50g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 871,6 Energia [kJ] 11 946,5 Białko ogółem [g] 117,1 białko zwierzęce [g] 69,7 białko roślinne [g] 47,5 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 399,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 3 906,2 Potas [mg] 4 405,9 Wapń [mg] 602,3 Fosfor [mg] 1 758,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 55,2 Woda [g] 1 207,2 Popiół [g] 20,2
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50g Jajko klasy L 50g (JAJA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	Kompot owocowy 250ml Zupa makaronowa 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 150g surówka z kapusty pekińskiej 200g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Banan 1 szt.	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem konserwowym i fasolą czerwoną 60g (SO2, STRĄCZKI) wędlina - filet zapiekany 40g (.) Papryka świeża 40g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 778,9 Energia [kJ] 11 559,2 Białko ogółem [g] 113,3 białko zwierzęce [g] 68,9 białko roślinne [g] 44,6 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 376,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 3 605,9 Potas [mg] 4 157,1 Wapń [mg] 568,2 Fosfor [mg] 1 717 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 53,5 Woda [g] 1 171,6 Popiół [g] 19
	Megrez Tychy D. Bez laktazy	JOGURT B/LAKTOZY 150g Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50g Herbata 250ml Pomidor 80g Jajko klasy L 50g (JAJA) sałata 20g		kompot 250ml Zupa makaronowa 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 150g surówka z kapusty pekińskiej 200g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)		Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50g (.) herbata 250ml sałata 20g Pomidor 80g Pasztecik drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 410,7 Energia [kJ] 10 017,4 Białko ogółem [g] 101,6 białko zwierzęce [g] 64,1 białko roślinne [g] 37,6 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 300,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 4 053,8 Potas [mg] 3 738,9 Wapń [mg] 413,4 Fosfor [mg] 1 522,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 44,1 Woda [g] 964,8 Popiół [g] 18,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-07 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) wędlina - szynka wiśniowa 40g Ogórek zielony 80g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250ml Zupa brokułowa z kasza jaglaną 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 120g ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem 200g (GLUTEN, STRĄCZKI)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 112,3 Energia [kJ] 8 845,5 Białko ogółem [g] 100,7 białko zwierzęce [g] 59,4 białko roślinne [g] 41,3 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 305,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 4 831,9 Potas [mg] 3 784,9 Wapń [mg] 468,7 Fosfor [mg] 1 617,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 34,7 Woda [g] 1 000,9 Popiół [g] 22,2
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) pomidor 80g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250ml Zupa brokułowa z kasza jaglaną 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka duszony 120g Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA)	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 004,1 Energia [kJ] 8 388,7 Białko ogółem [g] 101,8 białko zwierzęce [g] 63,8 białko roślinne [g] 38 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 294,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 3 643,8 Potas [mg] 3 837,3 Wapń [mg] 454,8 Fosfor [mg] 1 512,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 33,4 Woda [g] 1 056,9 Popiół [g] 18,7
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) pomidor 80g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250ml Zupa brokułowa z kasza jaglaną 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka duszony 120g Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA)	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 1 993 Energia [kJ] 8 344,9 Białko ogółem [g] 100,5 białko zwierzęce [g] 64,7 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 294,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 3 668,7 Potas [mg] 3 975,6 Wapń [mg] 498 Fosfor [mg] 1 598,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 35,4 Woda [g] 1 056,5 Popiół [g] 18,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) pomidor 80g Sałata 10 g	Jabłko 200g	Kompot owocowy 250ml Zupa brokułowa z kasza jaglaną 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 120g Marchewka z groszkiem 200g (GLUTEN, STRĄCZKI) ziemniaki 150g	SEREK WIEJSKI 200 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 028,9 Energia [kJ] 8 495,6 Białko ogółem [g] 108,9 białko zwierzęce [g] 71,4 białko roślinne [g] 37,5 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 277,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 4 633,6 Potas [mg] 4 255,5 Wapń [mg] 568,6 Fosfor [mg] 1 778,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 43,9 Woda [g] 1 228,1 Popiół [g] 22,6
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) Sałata 10 g pomidor 80g	Jabłko 200g	Kompot owocowy 250ml Zupa brokułowa z kasza jaglaną 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka duszony 120g Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g	SEREK WIEJSKI 200 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 186 Energia [kJ] 9 154,9 Białko ogółem [g] 113,6 białko zwierzęce [g] 77 białko roślinne [g] 36,6 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 322,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 4 052,7 Potas [mg] 4 323,6 Wapń [mg] 586 Fosfor [mg] 1 756,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 44,9 Woda [g] 1 309,3 Popiół [g] 20,4
Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40 g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) pomidor 80g Sałata 10 g	Jabłko 200g	Kompot owocowy 250ml Zupa brokułowa z kasza jaglaną 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 120g Marchewka z groszkiem 200g (GLUTEN, STRĄCZKI) ziemniaki 150g	SEREK WIEJSKI 200 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 303,5 Energia [kJ] 9 646,4 Białko ogółem [g] 113,5 białko zwierzęce [g] 71,4 białko roślinne [g] 42,1 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 330,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 5 161,6 Potas [mg] 4 316,2 Wapń [mg] 542,7 Fosfor [mg] 1 802,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 43,8 Woda [g] 1 254,4 Popiół [g] 23,6

Jadłospis za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-07 czwartek	Megrez Tychy D. Bez laktozy	JOGURT B/LAKTOZY 150 g Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - szynka wiśniowa 40g Ogórek zielony 80g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250ml Zupa brokułowa z kasza jaglaną 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka duszony 120g Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 1 981,6 Energia [kJ] 8 300,1 Białko ogółem [g] 103,6 białko zwierzęce [g] 70,8 białko roślinne [g] 32,8 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 252,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 3 846,8 Potas [mg] 3 610 Wapń [mg] 841,6 Fosfor [mg] 1 619,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 27,8 Woda [g] 965,8 Popiół [g] 19,8

Oznaczenia alergenów:

MLEKO - Białko mleka krowiego,
GLUTEN - Gluten,
JAJA - Jaja kurze,
. - Mięso wołowe,
. - Mięso wieprzowe,
ORZECHY - Orzechy ziemne,
ORZECHY - Orzechy archaidowe,
ORZECHY - Orzechy włoskie,
SELER - Seler,
SO₂ - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYBY - Ryby,
SKORUPIAKI - Skorupiaki,
MIĘCZAKI - Mięczaki,
SOJA - Soja,
STRĄCZKI - Rośliny strączkowe,
GORCZYCA - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZAM - Ziarno sezamu,
ŁUBIN - Łubin i produkty pochodne,
ŻYTO - Żyto,
KAM - Kamut,
PSZENICA - PSZENICA,
JĘCZMIEŃ - JĘCZMIEŃ,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-08 do dnia 2024-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-08 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z pł. owsiany mi 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Papryka świeża 80g sałata 20 g Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)		Kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy z kaszą jęczmienną 300ml (SELER) Surówka colesław 200g Ryba pieczona - dorsz 120 g (GLUTEN) ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka beskidzka 40g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pomidor 80g	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 712,5 Energia [kJ] 11 351,1 Białko ogółem [g] 132,5 białko zwierzęce [g] 74,3 białko roślinne [g] 58,3 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 361,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 3 885,7 Potas [mg] 4 630,3 Wapń [mg] 1 041,2 Fosfor [mg] 2 204,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 34,4 Woda [g] 1 083,8 Popiół [g] 21,9
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g sałata 20 g Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)		Kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy z kaszą jęczmienną 300ml (SELER) Ryba pieczona - dorsz 120 g (GLUTEN) ziemniaki 150g szpinak gotowany 200g		Herbata b/c 250ml Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 365,5 Energia [kJ] 9 893,6 Białko ogółem [g] 124,2 białko zwierzęce [g] 68,7 białko roślinne [g] 55,4 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 319,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 3 057,4 Potas [mg] 4 040,2 Wapń [mg] 612,5 Fosfor [mg] 1 868,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 32,3 Woda [g] 957,9 Popiół [g] 18,6
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z pł. owsiany mi 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 80g sałata 20 g Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)		Kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy z kaszą jęczmienną 300ml (SELER) Ryba pieczona - dorsz 120 g (GLUTEN) ziemniaki 150g szpinak gotowany 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40g sałata 20 g Pomidor 80g	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 494,9 Energia [kJ] 10 437,2 Białko ogółem [g] 127,8 białko zwierzęce [g] 69,7 białko roślinne [g] 58,1 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 349,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 3 315,2 Potas [mg] 4 472,6 Wapń [mg] 670,9 Fosfor [mg] 2 021,1 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 34,7 Woda [g] 1 050,3 Popiół [g] 20,3

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Papryka świeża 80g sałata 20 g Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	Kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy z kaszą jęczmienną 300ml (SELER) Ryba pieczona - dorsz 120 g (GLUTEN) ziemniaki 150g Surówka coleslaw 200g	serek homogenizowany naturalny 150 g	Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40g sałata 20 g Pomidor 80g Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)	Fit rolls gryczane 20 g	Energia [kcal] 2 387,3 Energia [kJ] 9 989,4 Białko ogółem [g] 134,5 białko zwierzęce [g] 90,9 białko roślinne [g] 43,6 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 283,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Sód [mg] 4 144,7 Potas [mg] 4 658,7 Wapń [mg] 1 105,6 Fosfor [mg] 2 082,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 40,8 Woda [g] 1 200,5 Popiół [g] 22
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) wędlina - kiełbasa krotoszyńska 50 g Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 80g sałata 20 g Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)	SOK POMARAŃCZA 300 ml	Kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy z kaszą jęczmienną 300ml (SELER) Ryba pieczona - dorsz 120 g (GLUTEN) szpinak gotowany 200g ziemniaki 150g	Serek homogenizowany waniliowy 150 g	Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 40g sałata 20 g Pomidor 80g Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 687,9 Energia [kJ] 11 246,2 Białko ogółem [g] 141,2 białko zwierzęce [g] 82,4 białko roślinne [g] 58,8 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 360 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 3 364,2 Potas [mg] 4 727,6 Wapń [mg] 780,9 Fosfor [mg] 2 178,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 40,1 Woda [g] 1 214,3 Popiół [g] 21,4
Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) Papryka świeża 80g sałata 20 g Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)	SOK POMARAŃCZA 300 ml	Kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy z kaszą jęczmienną 300ml (SELER) Ryba pieczona - dorsz 120 g (GLUTEN) ziemniaki 150g Surówka coleslaw 200g	Serek homogenizowany waniliowy 150 g	Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka beskidzka 40g sałata 20 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pomidor 80g	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 790,3 Energia [kJ] 11 677,7 Białko ogółem [g] 141 białko zwierzęce [g] 83,2 białko roślinne [g] 57,7 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 352,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,3 Sód [mg] 3 768,5 Potas [mg] 4 834,3 Wapń [mg] 1 118,2 Fosfor [mg] 2 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 38,4 Woda [g] 1 245,3 Popiół [g] 22,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-08 do dnia 2024-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-08 piątek	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt naturalny lez laktozy 150g Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYZO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Papryka świeża 80g sałata 20 g Pieczywo mieszane krojone 50g (JAJA, SEZAM, ZYZO, PSZENICA, SERWATKA)		Kompot owocowy 250ml zupa z czerwonej soczewicy z kaszą jęczmienną 300ml (SELER) szpinak gotowany 200g Ryba pieczona - dorsz 120 g (GLUTEN) ziemniaki 150g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)		Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYZO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka beskidzka 40g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g Pomidor 80g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA)	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 502,1 Energia [kJ] 10 469,5 Białko ogółem [g] 129,5 białko zwierzęce [g] 73,3 białko roślinne [g] 56,1 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 332,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 3 751,2 Potas [mg] 4 412,8 Wapń [mg] 1 015,3 Fosfor [mg] 2 058 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 31 Woda [g] 1 006,8 Popiół [g] 21,9
2024-11-09 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo mieszane krojone 50g (JAJA, SEZAM, ZYZO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYZO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g Ogórek zielony 80g sałata 20 g		Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto mięsno-warzywne 350g + sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYZO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM) Papryka świeża 80g sałata 20 g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 315,2 Energia [kJ] 9 816,5 Białko ogółem [g] 103,6 białko zwierzęce [g] 68,7 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 300,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 3 031,9 Potas [mg] 3 132,8 Wapń [mg] 526,5 Fosfor [mg] 1 594,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 48,6 Woda [g] 1 036,6 Popiół [g] 15
	Megrez Tychy D. Ławostawna	Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYZO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50 g Pomidor 80g sałata 20 g		Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto mięsno-warzywne 350g + sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - filet zapiekany 40g (.)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 220,5 Energia [kJ] 9 423,3 Białko ogółem [g] 95 białko zwierzęce [g] 58,9 białko roślinne [g] 36,3 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 296,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 3 565,3 Potas [mg] 3 023,1 Wapń [mg] 433,8 Fosfor [mg] 1 372,5 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 45,2 Woda [g] 975,9 Popiół [g] 15,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-09 sobota	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50g Pomidor 80g sałata 20g		Kompot owocowy 250ml Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto mięsno-warzywne 350g + sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 80g sałata 20g wędlina - filet zapiekany 40g (-)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 229,6 Energia [kJ] 9 464,3 Białko ogółem [g] 93,7 białko zwierzęce [g] 59,8 białko roślinne [g] 34,1 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 301,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 3 590,3 Potas [mg] 3 161,5 Wapń [mg] 477 Fosfor [mg] 1 458,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 52,3 Woda [g] 975,5 Popiół [g] 16
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50g serek do chleba 50g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Pomarańcza 200g	Kompot owocowy 250ml Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto mięsno-warzywne 350g + sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)	KEFIR 150 G MLEKPOL	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SÓL, SEZAM) Papryka świeża 80g sałata 20g wędlina - filet zapiekany 40g (-)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 334 Energia [kJ] 9 892,9 Białko ogółem [g] 108,5 białko zwierzęce [g] 74,8 białko roślinne [g] 33,8 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 300,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 2 854 Potas [mg] 3 803,3 Wapń [mg] 792,4 Fosfor [mg] 1 855,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 65,7 Woda [g] 1 378,6 Popiół [g] 16,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-08 do dnia 2024-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-09 sobota	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50g Pomidor 80g sałata 20g	Pomarańcza 200g	Kompot owocowy 250ml Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto mięsno-warzywne 350g + sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)	KEFIR 150 G MLEKPOL	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Pomidor 80g sałata 20g wędlina - filet zapiekany 40g (-)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 368,6 Energia [kJ] 10 042,3 Białko ogółem [g] 98,9 białko zwierzęce [g] 63,2 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 329 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 3 634,3 Potas [mg] 3 649,5 Wapń [mg] 646 Fosfor [mg] 1 578,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 64,2 Woda [g] 1 239 Popiół [g] 17,6
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50g Ogórek zielony 80g sałata 20g	Pomarańcza 200g	Kompot gorzki 250ml (S02) Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto mięsno-warzywne 350g + sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)	KEFIR 150 G MLEKPOL	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM) Papryka świeża 80g sałata 20g wędlina - filet zapiekany 40g (-)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 626,8 Energia [kJ] 11 115,8 Białko ogółem [g] 111,7 białko zwierzęce [g] 71,7 białko roślinne [g] 40,1 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 362,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 3 203,6 Potas [mg] 3 843,6 Wapń [mg] 693,5 Fosfor [mg] 1 836,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 73,4 Woda [g] 1 326,9 Popiół [g] 17,5
	Megrez Tychy D. Bez laktazy	Kawa zbożowa na wodzie 250 ml (GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50g Pomidor 80g sałata 20g		Kompot owocowy 250ml Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto mięsno-warzywne 350g + sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM) wędlina - filet zapiekany 40g (-) Pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 327,6 Energia [kJ] 9 865,9 Białko ogółem [g] 102,8 białko zwierzęce [g] 68,7 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 290,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 3 596 Potas [mg] 3 023,9 Wapń [mg] 703,1 Fosfor [mg] 1 593,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 40,3 Woda [g] 868,6 Popiół [g] 16,2

Jadłospis za okres od dnia 2024-11-08 do dnia 2024-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-10 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Ser żółty gouda 20 g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Buraki 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo miesane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 410,3 Energia [kJ] 10 087,7 Białko ogółem [g] 105,6 białko zwierzęce [g] 67,7 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 294,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 3 939 Potas [mg] 3 494,7 Wapń [mg] 667,7 Fosfor [mg] 1 491,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 35,5 Woda [g] 951,5 Popiół [g] 20,7
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 20g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Buraki 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 389,6 Energia [kJ] 9 997,9 Białko ogółem [g] 105,1 białko zwierzęce [g] 64,9 białko roślinne [g] 40,3 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 297,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 3 184,9 Potas [mg] 3 634,4 Wapń [mg] 469,9 Fosfor [mg] 1 341,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 34,1 Woda [g] 956,3 Popiół [g] 18,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-08 do dnia 2024-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-10 niedziela	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) serek do chleba 20g (MLEKO) pomidor 80g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Buraki 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 502,5 Energia [kJ] 10 473,6 Białko ogółem [g] 107,6 białko zwierzęce [g] 66,4 białko roślinne [g] 41,2 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 325,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 3 458,3 Potas [mg] 3 894,2 Wapń [mg] 543,1 Fosfor [mg] 1 511,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 37,5 Woda [g] 972,4 Popiół [g] 19,9
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty 20 g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g Sałata 10 g	Jabłko 200g	Kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Buraki 200g ziemniaki 150g	serek wiejski 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 362,7 Energia [kJ] 9 887,5 Białko ogółem [g] 112,2 białko zwierzęce [g] 79,2 białko roślinne [g] 33 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 277,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Sód [mg] 4 042,8 Potas [mg] 4 027,9 Wapń [mg] 768,3 Fosfor [mg] 1 702,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 54,6 Woda [g] 1 178,5 Popiół [g] 21,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-08 do dnia 2024-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-10 niedziela	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 20g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) Sałata 10 g pomidor 80g	Banan 200g	Kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Buraki 200g ziemniaki 150g	Jogurt owocowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 628,5 Energia [kJ] 11 005,1 Białko ogółem [g] 109,5 białko zwierzęce [g] 69,4 białko roślinne [g] 40,1 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 352,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 3 258,8 Potas [mg] 4 741,7 Wapń [mg] 659,1 Fosfor [mg] 1 564,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 65,8 Woda [g] 1 190,4 Popiół [g] 21,3
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) Ser żółty gouda 20 g (MLEKO) pomidor 80g Sałata 10 g	Banan 200g	Kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Buraki 200g ziemniaki 150g	Jogurt owocowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 534,5 Energia [kJ] 10 610,1 Białko ogółem [g] 107,2 białko zwierzęce [g] 70,4 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 320,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,1 Sód [mg] 3 685,2 Potas [mg] 4 525,5 Wapń [mg] 769,7 Fosfor [mg] 1 570,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 63,4 Woda [g] 1 170,2 Popiół [g] 22

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-08 do dnia 2024-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-10 niedziela	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt naturalny bez laktozy 150g Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Ser żółty gouda 20 g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (., SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Buraki 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 279,7 Energia [kJ] 9 541,5 Białko ogółem [g] 100,7 białko zwierzęce [g] 66,1 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 271,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 3 370,1 Potas [mg] 3 573,5 Wapń [mg] 642,1 Fosfor [mg] 1 436,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 33,8 Woda [g] 902,9 Popiół [g] 19,3
2024-11-11 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z ryżem 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 50 g Ogórek zielony 80g sałata 20 g wędlina - Filet zapiekany 50 g (.)		Kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko pieczone 260g Fasolka szparagowa 200g (STRĄCZKI) ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) sałata 20 g Pomidor 80g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 323,1 Energia [kJ] 9 929,4 Białko ogółem [g] 113,7 białko zwierzęce [g] 80 białko roślinne [g] 33,6 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 265,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 3 072,4 Potas [mg] 3 928,3 Wapń [mg] 485,7 Fosfor [mg] 1 598,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 54,1 Woda [g] 1 190,7 Popiół [g] 15,8
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	zupa mleczna z ryżem 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - Filet zapiekany 50 g (.)		Kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko gotowane 260g Sałata z jogurtem naturalnym 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pomidor 80g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 133,9 Energia [kJ] 9 139,7 Białko ogółem [g] 111 białko zwierzęce [g] 81,8 białko roślinne [g] 29,2 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 227,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 3 014,5 Potas [mg] 2 814 Wapń [mg] 380,3 Fosfor [mg] 1 397,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 51,9 Woda [g] 922,5 Popiół [g] 13,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-08 do dnia 2024-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-11 poniedziałek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z ryżem 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - Filet zapiekany 50 g (.)		Kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko gotowane 260g Sałata z jogurtem naturalnym 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g sałata 20 g Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 238,3 Energia [kJ] 9 578,9 Białko ogółem [g] 112,6 białko zwierzęce [g] 82,7 białko roślinne [g] 29,9 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 254,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 3 049,9 Potas [mg] 3 616,8 Wapń [mg] 429,5 Fosfor [mg] 1 567,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 54,8 Woda [g] 1 040,2 Popiół [g] 14,9
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewijających Węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml Herbata 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 50 g sałata 20 g Ogórek zielony 80g wędlina - Filet zapiekany 50 g (.)	Gruszka 1 szt.	Kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko pieczone 260g Fasolka szparagowa 200g (STRĄCZKI) ziemniaki 150g	Koktajl bananowy b/c 150 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 30g sałata 20 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 328,4 Energia [kJ] 9 950,7 Białko ogółem [g] 114,2 białko zwierzęce [g] 83,4 białko roślinne [g] 30,9 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 270,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 2 840,3 Potas [mg] 4 436,3 Wapń [mg] 635 Fosfor [mg] 1 773,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 77,1 Woda [g] 1 412,6 Popiół [g] 16,8
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	zupa mleczna z ryżem 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) sałata 20 g Pomidor 80g wędlina - Filet zapiekany 50 g (.)	Gruszka 1 szt.	Kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko gotowane 260g Sałata z jogurtem naturalnym 200g ziemniaki 150g	Koktajl bananowy b/c 150 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g sałata 20 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 407 Energia [kJ] 10 285,5 Białko ogółem [g] 117,3 białko zwierzęce [g] 86,1 białko roślinne [g] 31,2 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 290,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 3 091 Potas [mg] 4 089,7 Wapń [mg] 551,1 Fosfor [mg] 1 671,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 66,8 Woda [g] 1 276,6 Popiół [g] 16,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-08 do dnia 2024-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-11 poniedziałek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z ryżem 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 50 g sałata 20 g Ogórek zielony 80g wędlina - Filet zapiekany 50 g (.)	Gruszka 1 szt.	Kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko pieczone 260g ziemniaki 150g Sałata z jogurtem naturalnym 200g	Koktajl bananowy b/c 150 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g sałata 20 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 355 Energia [kJ] 10 070,2 Białko ogółem [g] 110,4 białko zwierzęce [g] 82,6 białko roślinne [g] 27,8 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 267 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 2 805,3 Potas [mg] 4 018,9 Wapń [mg] 475,4 Fosfor [mg] 1 588,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 64,7 Woda [g] 1 309,8 Popiół [g] 15,4
	Megrez Tychy D. Bez laktazy	JOGURT B/LAKTOZY 150 g Herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (.) Hummus 50 g Pomidor 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa rosół z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko pieczone 260g Sałata z jogurtem naturalnym 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO) sałata 20 g Pomidor 80g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 265,4 Energia [kJ] 9 693,7 Białko ogółem [g] 116,3 białko zwierzęce [g] 88,3 białko roślinne [g] 28 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 233,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 3 276,8 Potas [mg] 3 498,8 Wapń [mg] 759,9 Fosfor [mg] 1 691,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 50,7 Woda [g] 955,5 Popiół [g] 15,7
	Megrez Tychy D. Podstawowa	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Tw arozek waniliowy 70g (MLEKO) Jabłko 200g		Kompot owocowy 250ml Zupa grochówka 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRACZKI, GORCZYCA) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna 150g Surówka z ogórka kiszzonego 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta a'la tatziki 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Papryka świeża 80g sałata 20 g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 532,6 Energia [kJ] 10 603 Białko ogółem [g] 106,3 białko zwierzęce [g] 67,3 białko roślinne [g] 38,9 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 327,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 3 174,2 Potas [mg] 3 634,1 Wapń [mg] 736,4 Fosfor [mg] 1 612,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 56,8 Woda [g] 1 255,4 Popiół [g] 17,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-12 wtorek	Miegrez Tychy D. Łatwostrawna	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Tw arozek waniliowy 70g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g		Kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Brokuł 200g jęczmienna 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Serek do chleba z koperkiem 40g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 394,9 Energia [kJ] 10 027,1 Białko ogółem [g] 101,3 białko zwierzęce [g] 62,8 białko roślinne [g] 38,4 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 310,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Sód [mg] 2 052,2 Potas [mg] 3 494,6 Wapń [mg] 707,6 Fosfor [mg] 1 459,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 53,8 Woda [g] 1 184,6 Popiół [g] 14,9
	Miegrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Tw arozek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g		Kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Brokuł 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Serek do chleba z koperkiem 40g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g pomidor 80g sałata 20g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 183,4 Energia [kJ] 9 144,5 Białko ogółem [g] 94,9 białko zwierzęce [g] 63,8 białko roślinne [g] 31,1 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 266 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 2 074,1 Potas [mg] 3 496,1 Wapń [mg] 738,8 Fosfor [mg] 1 436,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 55,5 Woda [g] 1 176 Popiół [g] 14,6
	Miegrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - filet zapiekany 40g (.) tw aróg 60g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	Kompot owocowy 250ml Zupa grochówka 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRACZKI, GORCZYCA) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna 150g Surówka z ogórka kiszzonego 200g	SEREK HOMO 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta a'la tzatziki 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g Papryka świeża 80g sałata 20g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 610,6 Energia [kJ] 10 929,6 Białko ogółem [g] 128,4 białko zwierzęce [g] 90 białko roślinne [g] 38,4 Tłuszcz [g] 119,6 Węglowodany ogółem [g] 288,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,9 Sód [mg] 3 949,9 Potas [mg] 4 328,6 Wapń [mg] 1 022,8 Fosfor [mg] 2 058,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 56 Woda [g] 1 454,2 Popiół [g] 20,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-08 do dnia 2024-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-12 wtorek	Megrez Tychy D. Wysocka łatwa i zdrowa	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Tw arozek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	Kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Brokuł 200g	Serek homogenizowany owocowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Serek do chleba z koperkiem 40g (MLEKO) wędlina - kiełbasa krotoszyńska 40g Pomidor 80g sałata 20g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 351,1 Energia [kJ] 9 847,8 Białko ogółem [g] 109,5 białko zwierzęce [g] 77,3 białko roślinne [g] 32,2 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 289,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 2 319,5 Potas [mg] 3 748,5 Wapń [mg] 833,3 Fosfor [mg] 1 623,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 75 Woda [g] 1 324,1 Popiół [g] 16,4
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo razowe krojone 50g Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Tw arozek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	Kompot owocowy 250ml Zupa grochówka 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRACZKI, GORCZYCA) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna 150g Surówka z ogórka kiszzonego 200g	Serek homogenizowany owocowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta a'la tatziki 50g (MLEKO) wędlina - szynka wieśniowa 40g Papryka świeża 80g sałata 20g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 510,9 Energia [kJ] 10 512,6 Białko ogółem [g] 115,5 białko zwierzęce [g] 78,8 białko roślinne [g] 36,6 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 320,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 2 907,7 Potas [mg] 3 787,2 Wapń [mg] 791,7 Fosfor [mg] 1 731,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 74,2 Woda [g] 1 395,7 Popiół [g] 19,1
	Megrez Tychy D. Bez laktazy	Kakao na wodzie 250 ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g wędlina - filet zapiekany 80g (.) Jabłko 200g		Kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Brokuł 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - kiełbasa krotoszyńska 50g Pomidor 80g sałata 20g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 235,6 Energia [kJ] 9 360,5 Białko ogółem [g] 93,4 białko zwierzęce [g] 61,1 białko roślinne [g] 32,2 Tłuszcz [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 248 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Sód [mg] 3 362,8 Potas [mg] 3 310,6 Wapń [mg] 735,8 Fosfor [mg] 1 390,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 37,9 Woda [g] 956,9 Popiół [g] 14,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-13 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Jajko klasy L 50g (JAJA) wędlina - szynka beskidzka 50g Ogórek zielony 80g sałata 20g		Kompot owocowy 250ml Zupa jarzy nowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g (MLEKO) surówka marchewkowo-jabłkowa 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80g (GLUTEN, JAJA) wędlina - filet zapiekany 40g (.) Papryka świeża 40g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 341,5 Energia [kJ] 9 723,1 Białko ogółem [g] 93,7 białko zwierzęce [g] 56,3 białko roślinne [g] 37,4 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 330,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 3 141,4 Potas [mg] 4 350 Wapń [mg] 622,1 Fosfor [mg] 1 537,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 38,5 Woda [g] 1 235,2 Popiół [g] 16,7
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50g Jajko klasy L 50g (JAJA) pomidor 80g sałata 20g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)		Kompot owocowy 250ml Zupa jarzy nowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g (MLEKO) surówka marchewkowo-jabłkowa 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80g (GLUTEN, JAJA) wędlina - filet zapiekany 40g (.) Pomidor 40g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 349 Energia [kJ] 9 750,1 Białko ogółem [g] 94,9 białko zwierzęce [g] 55,4 białko roślinne [g] 39,5 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 329,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 3 116,1 Potas [mg] 4 348,1 Wapń [mg] 572,5 Fosfor [mg] 1 445,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 36,4 Woda [g] 1 236,3 Popiół [g] 16,4
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50g tw aróg 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g		Kompot owocowy 250ml Zupa jarzy nowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g (MLEKO) surówka marchewkowo-jabłkowa 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80g (GLUTEN, JAJA) wędlina - filet zapiekany 40g (.) Pomidor 40g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 265,4 Energia [kJ] 9 477,8 Białko ogółem [g] 90,6 białko zwierzęce [g] 53,2 białko roślinne [g] 37,3 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 330,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 3 022 Potas [mg] 4 409,9 Wapń [mg] 615,7 Fosfor [mg] 1 441,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 40,1 Woda [g] 1 195,7 Popiół [g] 16,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-08 do dnia 2024-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-13 środa	Magrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	fit rolls 20 g	Kompot owocowy 250ml Zupa jarzy nowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g (MLEKO) surówka marchewkowo-jabłkowa 200g	Kiwi 1 szt	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) wędlina - filet zapiekany 40g (.) Papryka świeża 40g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 299,4 Energia [kJ] 9 544 Białko ogółem [g] 91,9 białko zwierzęce [g] 56,3 białko roślinne [g] 35,6 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 329,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 3 092,7 Potas [mg] 4 784,8 Wapń [mg] 671,2 Fosfor [mg] 1 739,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 51,9 Woda [g] 1 269,5 Popiół [g] 17,7
	Magrez Tychy D. Wysokobiałkowa i zdrowotna	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) sałata 20 g pomidor 80g	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	Kompot owocowy 250ml Zupa jarzy nowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g (MLEKO) surówka marchewkowo-jabłkowa 200g	Banan 1 szt.	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) wędlina - filet zapiekany 40g (.) Pomidor 50g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 743,4 Energia [kJ] 11 403,4 Białko ogółem [g] 102,6 białko zwierzęce [g] 58,7 białko roślinne [g] 43,9 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 405,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 3 282 Potas [mg] 5 106,6 Wapń [mg] 659,8 Fosfor [mg] 1 641,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 60,4 Woda [g] 1 370,6 Popiół [g] 18,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-08 do dnia 2024-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-13 środa	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	Kompot owocowy 250ml Zupa jarzy nowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g (MLEKO) surówka marchewkowo-jablkowa 200g	Banan 1 szt.	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) wędlina - filet zapiekany 40g (-) Papryka świeża 40g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 618,1 Energia [kJ] 10 879,7 Białko ogółem [g] 98,3 białko zwierzęce [g] 57,9 białko roślinne [g] 40,5 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 375,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 2 981,2 Potas [mg] 4 878,2 Wapń [mg] 626,1 Fosfor [mg] 1 588,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 58,7 Woda [g] 1 345,4 Popiół [g] 17,3
	Megrez Tychy D. Bez laktazy	JOGURT B/LAKTOZY 150 g Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g Herbata 250ml Pomidor 80g Jajko klasy L 50 g (JAJA) sałata 20 g		kompot 250ml Zupa jarzy nowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g (MLEKO) surówka marchewkowo-jablkowa 200g		Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (-) herbata 250ml sałata 20 g Pomidor 80g Pasztecik drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 361,8 Energia [kJ] 9 807,2 Białko ogółem [g] 89,4 białko zwierzęce [g] 56 białko roślinne [g] 33,4 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 319,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 3 372,3 Potas [mg] 4 503,4 Wapń [mg] 619,4 Fosfor [mg] 1 516,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 54,2 Woda [g] 1 170,7 Popiół [g] 17,1
2024-11-14 czwartek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z pł. zytymi 200 ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) wędlina - szynka wiśniowa 40g Ogórek zielony 80g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Medaliony z indyka duszone 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ziemniaki 150g surówka z kapusty pekińskiej 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasztecik pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 128,9 Energia [kJ] 8 909,1 Białko ogółem [g] 99,1 białko zwierzęce [g] 61,2 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 301,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 4 257,6 Potas [mg] 4 063,4 Wapń [mg] 499,5 Fosfor [mg] 1 616,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 31,9 Woda [g] 1 128,2 Popiół [g] 22,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-08 do dnia 2024-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-14 czwartek	Miegrez Tychy D. Łatwostrawna	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) pomidor 80g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Medaliony z indyka duszone 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty pekińskiej 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA)	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 065 Energia [kJ] 8 637,6 Białko ogółem [g] 103,5 białko zwierzęce [g] 64,1 białko roślinne [g] 39,4 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 299,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 3 389,9 Potas [mg] 4 113,8 Wapń [mg] 472,9 Fosfor [mg] 1 557,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 30,5 Woda [g] 1 150,5 Popiół [g] 20,6
	Miegrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) pomidor 80g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Medaliony z indyka duszone 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty pekińskiej 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA)	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 053,9 Energia [kJ] 8 593,8 Białko ogółem [g] 102,2 białko zwierzęce [g] 65 białko roślinne [g] 37,2 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 299,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 3 414,8 Potas [mg] 4 252,1 Wapń [mg] 516,1 Fosfor [mg] 1 643,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 32,5 Woda [g] 1 150,1 Popiół [g] 20,8
	Miegrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewajających Węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) pomidor 80g Sałata 10 g	Jabłko 200g	Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Medaliony z indyka duszone 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty pekińskiej 200g ziemniaki 150g	SEREK WIEJSKI 200 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 045,5 Energia [kJ] 8 559,2 Białko ogółem [g] 107,3 białko zwierzęce [g] 73,2 białko roślinne [g] 34,1 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 273,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 4 059,3 Potas [mg] 4 534 Wapń [mg] 599,4 Fosfor [mg] 1 777,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 41,1 Woda [g] 1 355,4 Popiół [g] 23,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-08 do dnia 2024-11-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-14 czwartek	Megrez Tychy D. Wysockiakowalawostrawna	zupa mleczna z pł. żytymi 200 ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) Sałata 10 g pomidor 80g	Jabłko 200g	Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Medaliony z indyka duszone 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty pekińskiej 200g ziemniaki 150g	SEREK WIEJSKI 200 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 246,9 Energia [kJ] 9 403,8 Białko ogółem [g] 115,3 białko zwierzęce [g] 77,3 białko roślinne [g] 38 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 327,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 3 798,8 Potas [mg] 4 600,1 Wapń [mg] 604,1 Fosfor [mg] 1 801,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 42 Woda [g] 1 402,9 Popiół [g] 22,3
	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	zupa mleczna z pł. żytymi 200 ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40 g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) pomidor 80g Sałata 10 g	Jabłko 200g	Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Medaliony z indyka duszone 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty pekińskiej 200g ziemniaki 150g	SEREK WIEJSKI 200 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 320,1 Energia [kJ] 9 710 Białko ogółem [g] 111,9 białko zwierzęce [g] 73,2 białko roślinne [g] 38,7 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 326,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 4 587,3 Potas [mg] 4 594,7 Wapń [mg] 573,5 Fosfor [mg] 1 800,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 41 Woda [g] 1 381,7 Popiół [g] 24,3
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	JOGURT B/LAKTOZY 150 g Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - szynka wiśniowa 40g Ogórek zielony 80g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Medaliony z indyka duszone 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty pekińskiej 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 042,5 Energia [kJ] 8 549 Białko ogółem [g] 105,3 białko zwierzęce [g] 71,1 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 257,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 3 592,9 Potas [mg] 3 886,5 Wapń [mg] 859,7 Fosfor [mg] 1 664,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 24,9 Woda [g] 1 059,4 Popiół [g] 21,7

Oznaczenia alergenów:

MLEKO - Białko mleka krowiego,
GLUTEN - Gluten,
JAJA - Jaja kurze,
. - Mięso wołowe,
. - Mięso wieprzowe,
ORZECHY - Orzechy ziemne,
ORZECHY - Orzechy archaidowe,
ORZECHY - Orzechy włoskie,
SELER - Seler,
SO₂ - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYBY - Ryby,
SKORUPIAKI - Skorupiaki,
MIĘCZAKI - Mięczaki,
SOJA - Soja,
STRĄCZKI - Rośliny strączkowe,
GORCZYCA - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZAM - Ziarno sezamu,
ŁUBIN - Łubin i produkty pochodne,
ŻYTO - Żyto,
KAM - Kamut,
PSZENICA - PSZENICA,
JĘCZMIEŃ - JĘCZMIEŃ,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,