

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-15 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g (., SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)		Kompot owocowy 250ml Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Surówka z białej kapusty 200g Ryba pieczona - dorsz 120 g (GLUTEN) ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g (SELER, GORCZYCA) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pomidor 80g	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 502,2 Energia [kJ] 10 473,5 Białko ogółem [g] 128,2 białko zwierzęce [g] 80,9 białko roślinne [g] 47,2 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 334,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 3 494,7 Potas [mg] 4 236,8 Wapń [mg] 1 033,3 Fosfor [mg] 2 116 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 34,2 Woda [g] 1 044,7 Popiół [g] 21,3
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g (., SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)		Kompot owocowy 250ml Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba pieczona - dorsz 120 g (GLUTEN) ziemniaki 150g Cukinia 200g		Herbata b/c 250ml Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g (SELER, GORCZYCA) sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 334,8 Energia [kJ] 9 768,9 Białko ogółem [g] 123 białko zwierzęce [g] 75,3 białko roślinne [g] 47,5 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 319,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 919,7 Potas [mg] 3 953,2 Wapń [mg] 531,7 Fosfor [mg] 1 857,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 31,6 Woda [g] 1 001,8 Popiół [g] 18,1
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g (., SELER, GORCZYCA) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)		Kompot owocowy 250ml Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba pieczona - dorsz 120 g (GLUTEN) ziemniaki 150g Cukinia 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g (SELER, GORCZYCA) sałata 20 g Pomidor 80g	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 346,8 Energia [kJ] 9 819,3 Białko ogółem [g] 123,7 białko zwierzęce [g] 75,3 białko roślinne [g] 48,2 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 322,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 926,1 Potas [mg] 4 178,8 Wapń [mg] 538,9 Fosfor [mg] 1 874,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 31,7 Woda [g] 1 077,6 Popiół [g] 18,5

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g (., SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Kompot owocowy 250ml Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba pieczona - dorsz 120 g (GLUTEN) 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) wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g (SELER, GORCZYCA) sałata 20 g Pomidor 80g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA)	Fit rolls gryczane 20 g	Energia [kcal] 2 159,3 Energia [kJ] 9 036,2 Białko ogółem [g] 126,2 białko zwierzęce [g] 93,5 białko roślinne [g] 32,5 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 256,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 3 679,2 Potas [mg] 4 242 Wapń [mg] 1 095 Fosfor [mg] 1 963,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 41,3 Woda [g] 1 173,5 Popiół [g] 21,3
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwastrawna	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g (., SELER, GORCZYCA) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA)	SOK POMARAŃCZA 300 ml	Kompot owocowy 250ml Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba pieczona - dorsz 120 g (GLUTEN) Cukinia 200g ziemniaki 150g	Serek homogenizowany waniliowy 150 g	Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g (SELER, GORCZYCA) sałata 20 g Pomidor 80g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA)	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 539,8 Energia [kJ] 10 628,3 Białko ogółem [g] 137,1 białko zwierzęce [g] 88 białko roślinne [g] 48,9 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 332,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 975,1 Potas [mg] 4 433,8 Wapń [mg] 648,9 Fosfor [mg] 2 031,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 37,1 Woda [g] 1 241,6 Popiół [g] 19,6
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 - szynka drobiowa dębowa 50g (., SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA)	SOK POMARAŃCZA 300 ml	Kompot owocowy 250ml Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba pieczona - dorsz 120 g (GLUTEN) 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) wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g (SELER, GORCZYCA) sałata 20 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pomidor 80g	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 617,2 Energia [kJ] 10 954,9 Białko ogółem [g] 138,8 białko zwierzęce [g] 92,8 białko roślinne [g] 45,9 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 324,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 3 324,1 Potas [mg] 4 484 Wapń [mg] 1 109,7 Fosfor [mg] 2 252,9 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 38,2 Woda [g] 1 200,9 Popiół [g] 21,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-15 piątek	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt naturalny lez laktozy 150g Herbata 250ml Bulka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g (., SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 80g sałata 20 g Pieczywo mieszane krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)		Kompot owocowy 250ml Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Cukinia 200g Ryba pieczona - dorsz 120 g (GLUTEN) ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g (SELER, GORCZYCA) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g Pomidor 80g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA)	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 311,1 Energia [kJ] 9 674,3 Białko ogółem [g] 122,9 białko zwierzęce [g] 79,9 białko roślinne [g] 42,9 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 300,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 3 344,8 Potas [mg] 4 164,6 Wapń [mg] 907,6 Fosfor [mg] 1 978,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 29,9 Woda [g] 1 011,2 Popiół [g] 19,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-16 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo mieszane krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bulka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g salata 20 g		Kompot owocowy b/c 250 ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron a'la spaghetti z mięsem wieprzowym 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bukiet jarzyn 200g		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, SO2, SEZAM) Papryka świeża 80g sałata 20 g wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g (., SELER, GORCZYCA)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 507,5 Energia [kJ] 10 621,9 Białko ogółem [g] 119,9 białko zwierzęce [g] 76,2 białko roślinne [g] 43,7 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 301,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Sód [mg] 3 618,7 Potas [mg] 3 575,6 Wapń [mg] 598,9 Fosfor [mg] 1 656,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 48,8 Woda [g] 1 138,1 Popiół [g] 19,5
	Megrez Tychy D. Latwostrawna	Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bulka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g salata 20 g		Kompot owocowy b/c 250 ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron a'la spaghetti z mięsem wieprzowym 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bukiet jarzyn 200g		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 - szynka drobiowa dębowa 50g (., SELER, GORCZYCA)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 446,7 Energia [kJ] 10 369,7 Białko ogółem [g] 117,1 białko zwierzęce [g] 71,6 białko roślinne [g] 45,5 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 299,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 3 985,9 Potas [mg] 3 522,7 Wapń [mg] 534,4 Fosfor [mg] 1 507 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 46,1 Woda [g] 1 123,5 Popiół [g] 19,9
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bulka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g salata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron a'la spaghetti z mięsem wieprzowym 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bukiet jarzyn 200g		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 - szynka drobiowa dębowa 50g (., SELER, GORCZYCA)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 467 Energia [kJ] 10 454,6 Białko ogółem [g] 117,1 białko zwierzęce [g] 71,6 białko roślinne [g] 45,5 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 304,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 3 986 Potas [mg] 3 522,8 Wapń [mg] 534,5 Fosfor [mg] 1 507 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 51,1 Woda [g] 1 123,5 Popiół [g] 19,9

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g (SELER, GORCZYCA) serek do chleba 50g (MLEKO) Ogórek zielony 80g salata 20 g	Pomarańcza 200g	Kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron a'la spaghetti z mięsem wieprzowym 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bukiet jarzyn 200g	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 salata 20 g wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g (., SELER, GORCZYCA)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 526,4 Energia [kJ] 10 698,4 Białko ogółem [g] 124,9 białko zwierzęce [g] 82,2 białko roślinne [g] 42,6 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 302 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 3 440,9 Potas [mg] 4 246,1 Wapń [mg] 864,9 Fosfor [mg] 1 917,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 65,7 Woda [g] 1 480,1 Popiół [g] 21,3
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g salata 20 g	Pomarańcza 200g	Kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron a'la spaghetti z mięsem wieprzowym 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bukiet jarzyn 200g	KEFIR 150 G MLEKPOL	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Pomidor 80g salata 20 g wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g (., SELER, GORCZYCA)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 606 Energia [kJ] 11 032,6 Białko ogółem [g] 122,3 białko zwierzęce [g] 75 białko roślinne [g] 47,3 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 331,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 4 030 Potas [mg] 4 010,8 Wapń [mg] 703,5 Fosfor [mg] 1 627 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 63 Woda [g] 1 387 Popiół [g] 21,5
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 - krakowska parzona kozłowski 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g salata 20 g	Pomarańcza 200g	Kompot gorzki 250ml (S02) zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron a'la spaghetti z mięsem wieprzowym 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bukiet jarzyn 200g	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 salata 20 g wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g (., SELER, GORCZYCA)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 819,1 Energia [kJ] 11 921,2 Białko ogółem [g] 128,1 białko zwierzęce [g] 79,1 białko roślinne [g] 48,9 Tłuszcz [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 363,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 3 790,4 Potas [mg] 4 286,4 Wapń [mg] 765,9 Fosfor [mg] 1 898,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 73,4 Woda [g] 1 428,3 Popiół [g] 21,9

2024-11-16 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-16 sobota	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Kawa zbożowa na wodzie 250 ml (GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron a'la spaghetti z mięsem wieprzowym 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bukiet jarzyn 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SÓL, SEZAM) wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g (., SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 525,1 Energia [kJ] 10 689,7 Białko ogółem [g] 120,6 białko zwierzęce [g] 74,9 białko roślinne [g] 45,6 Tłuszcz [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 291,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Sód [mg] 3 978,5 Potas [mg] 3 351,3 Wapń [mg] 732,4 Fosfor [mg] 1 573,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 38,1 Woda [g] 995 Popiół [g] 19,9
2024-11-17 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) 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 ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml Buraki 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, 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] 2 312,5 Energia [kJ] 9 680,7 Białko ogółem [g] 98 białko zwierzęce [g] 60,7 białko roślinne [g] 37,3 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 282,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 3 927,9 Potas [mg] 3 562,6 Wapń [mg] 666,7 Fosfor [mg] 1 573,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 35,2 Woda [g] 1 013,5 Popiół [g] 20,9
2024-11-17 niedziela	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 20g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 80g Salata 10 g		Kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml 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] 2 291,8 Energia [kJ] 9 590,9 Białko ogółem [g] 97,5 białko zwierzęce [g] 58 białko roślinne [g] 39,6 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 284,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 3 173,8 Potas [mg] 3 702,3 Wapń [mg] 468,9 Fosfor [mg] 1 423,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 33,8 Woda [g] 1 018,4 Popiół [g] 18,7

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (., SELER, GORCZYCA) serek do chleba 20g (MLEKO) pomidor 80g Salata 10 g		Kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml Buraki 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) 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] 2 411,3 Energia [kJ] 10 092,9 Białko ogółem [g] 100,8 białko zwierzęce [g] 59 białko roślinne [g] 41,8 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 312,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 3 444,3 Potas [mg] 3 876,8 Wapń [mg] 520,9 Fosfor [mg] 1 542,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 36,1 Woda [g] 1 034,4 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 (SMIETANKA) ser żółty 20 g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 80g Salata 10 g	Jabłko 200g	Kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml Buraki 200g ziemniaki 150g	serek wiejsk 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) 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] 2 272,4 Energia [kJ] 9 512,6 Białko ogółem [g] 105 białko zwierzęce [g] 73 białko roślinne [g] 32 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 267,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 4 038,6 Potas [mg] 4 038,2 Wapń [mg] 759,5 Fosfor [mg] 1 698,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 54,1 Woda [g] 1 238,9 Popiół [g] 21,7
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, 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 ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml Buraki 200g ziemniaki 150g	Jogurt owocowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) 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] 2 541,8 Energia [kJ] 10 641,9 Białko ogółem [g] 103,2 białko zwierzęce [g] 61,6 białko roślinne [g] 41,7 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 339,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 3 222,8 Potas [mg] 4 671,3 Wapń [mg] 614,9 Fosfor [mg] 1 560,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 63,4 Woda [g] 1 252,9 Popiół [g] 21,2

2024-11-17 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-17 niedziela	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (MLEKO) 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 Salata 10 g	Banan 200g	Kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml 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) Pasztet 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] 2 436,7 Energia [kJ] 10 203,1 Białko ogółem [g] 99,6 białko zwierzęce [g] 63,5 białko roślinne [g] 36,1 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 307,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 3 674,1 Potas [mg] 4 593,4 Wapń [mg] 768,7 Fosfor [mg] 1 652,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 63,1 Woda [g] 1 232,2 Popiół [g] 22,2
	Megrez Tychy D. Bez laktazy	Jogurt naturalny lez laktozy 150g Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) 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 Salata 10 g		Kompot owocowy 250ml zupa ryżowa 300 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml Buraki 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasztet 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] 2 200,5 Energia [kJ] 9 210,4 Białko ogółem [g] 94,8 białko zwierzęce [g] 59 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 261,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 3 341 Potas [mg] 3 445,5 Wapń [mg] 590,1 Fosfor [mg] 1 345,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 31,1 Woda [g] 963,7 Popiół [g] 18,8
	Megrez Tychy D. Podstawowa	Zupa mleczna z zacierką 200 g (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 kapuśniak z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER) Ryż 150 g		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 Papryka świeża 80g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 234 Energia [kJ] 9 557,8 Białko ogółem [g] 91,4 białko zwierzęce [g] 51,3 białko roślinne [g] 40,1 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 330,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 3 104,7 Potas [mg] 3 456,9 Wapń [mg] 430,4 Fosfor [mg] 1 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 55,4 Woda [g] 1 011 Popiół [g] 14,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-18 poniedziałek	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Zupa mleczna z zacierką 200 g (MLEKO) Herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - Filet zapiekany 50 g (.)		Kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) 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 - jablko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 020,8 Energia [kJ] 8 660,2 Białko ogółem [g] 94 białko zwierzęce [g] 58,1 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 268,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 949,5 Potas [mg] 3 333,1 Wapń [mg] 416,3 Fosfor [mg] 1 251,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 55,3 Woda [g] 1 002 Popiół [g] 13,7
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Zupa mleczna z zacierką 200 g (MLEKO) Herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - Filet zapiekany 50 g (.)		Kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER) Ryż 150 g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Papryka świeża 80g sałata 20 g Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER)	Agiberia Fruits mus - jablko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 272 Energia [kJ] 9 713 Białko ogółem [g] 99 białko zwierzęce [g] 58,1 białko roślinne [g] 40,9 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 326,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 949,7 Potas [mg] 3 389,2 Wapń [mg] 426,5 Fosfor [mg] 1 354,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 55,5 Woda [g] 1 008 Popiół [g] 14,3
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawialnych Węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml Herbata 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Hummus 50 g sałata 20 g Ogórek zielony 80g wędlina - Filet zapiekany 50 g (.)	Gruszka 1 szt.	Kompot owocowy 250ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER) Ryż 150 g	Koktajl bananowy b/c 150 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) 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 - jablko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 111,2 Energia [kJ] 9 041,3 Białko ogółem [g] 87 białko zwierzęce [g] 54 białko roślinne [g] 33,1 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 310,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 869,3 Potas [mg] 3 922,2 Wapń [mg] 566,5 Fosfor [mg] 1 483,6 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 78,2 Woda [g] 1 234,5 Popiół [g] 15,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-18 poniedziałek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Zupa mleczna z zacierką 200 g (MLEKO) Herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bulka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) salata 20 g Pomidor 80g wędlina - Filet zapiekany 50 g (-)	Gruszka 1 szt.	Kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER) Ryż 150 g	Koktajl bananowy b/c 150 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g salata 20 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 430,3 Energia [kJ] 10 374,8 Białko ogółem [g] 103,4 białko zwierzęce [g] 61,5 białko roślinne [g] 41,9 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 359,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2 994,8 Potas [mg] 3 883,7 Wapń [mg] 544,9 Fosfor [mg] 1 449,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 67,5 Woda [g] 1 247,5 Popiół [g] 15,6
	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	Zupa mleczna z zacierką 200 g (MLEKO) Herbata 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bulka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 50 g salata 20 g Ogórek zielony 80g wędlina - Filet zapiekany 50 g (-)	Gruszka 1 szt.	Kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER) Ryż 150 g	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 Papryka świeża 80g salata 20 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 270,2 Energia [kJ] 9 710,3 Białko ogółem [g] 88,9 białko zwierzęce [g] 52,2 białko roślinne [g] 36,7 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 338,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 696 Potas [mg] 3 809,6 Wapń [mg] 512 Fosfor [mg] 1 382,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 67,7 Woda [g] 1 248,2 Popiół [g] 14,6
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	JOGURT B/LAKTOZY 150 g Herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bulka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet zapiekany 50 g (-) Hummus 50 g Pomidor 80g salata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER) Ryż 150 g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO) salata 20 g Pomidor 80g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 063,6 Energia [kJ] 8 839,8 Białko ogółem [g] 91,1 białko zwierzęce [g] 56,3 białko roślinne [g] 34,8 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 279,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 3 139,3 Potas [mg] 3 108,5 Wapń [mg] 740,1 Fosfor [mg] 1 355,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 51,4 Woda [g] 896 Popiół [g] 14,5
2024-11-19 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 Twarożek waniliowy 70g (MLEKO) Jabłko 200g		Kompot owocowy 250ml Zupa brokułowa z kasza jęczmienną 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski gotowane z mięsem z masełkiem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Kapusta kiszona gotowana 200g (GLUTEN)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta a'la tzatziki 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Papryka świeża 80g salata 20 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 490,6 Energia [kJ] 10 428,3 Białko ogółem [g] 87,7 białko zwierzęce [g] 49,2 białko roślinne [g] 38,5 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 348 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,3 Sód [mg] 3 028,9 Potas [mg] 4 316,4 Wapń [mg] 715,2 Fosfor [mg] 1 453,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 55,4 Woda [g] 1 137,1 Popiół [g] 20,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-19 wtorek	Megrez 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 Twarożek waniliowy 70g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g		Kompot owocowy 250ml Zupa brokułowa z kasza jęczmienną 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski gotowane z mięsem z masłem 300g (SELER, ŚMIETANKA) surówka marchwiowa z kapustą pekińską 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Serek do chleba z koperkiem 40 g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 587,3 Energia [kJ] 10 834 Białko ogółem [g] 88,8 białko zwierzęce [g] 49,4 białko roślinne [g] 39,3 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 354,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 2 751,2 Potas [mg] 4 168,5 Wapń [mg] 678,3 Fosfor [mg] 1 355,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 65 Woda [g] 1 140,5 Popiół [g] 17,1
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	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 Twarożek waniliowy 70g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g		Kompot owocowy 250ml Zupa brokułowa z kasza jęczmienną 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski gotowane z mięsem z masłem 300g (SELER, ŚMIETANKA) surówka marchwiowa z kapustą pekińską 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Serek do chleba z koperkiem 40 g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g pomidor 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 587,3 Energia [kJ] 10 834 Białko ogółem [g] 88,8 białko zwierzęce [g] 49,4 białko roślinne [g] 39,3 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 354,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 2 751,2 Potas [mg] 4 168,5 Wapń [mg] 678,3 Fosfor [mg] 1 355,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 65 Woda [g] 1 140,5 Popiół [g] 17,1
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawialnych Węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - filet zapiekany 40g (.) twaróg 60g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Kompot owocowy 250ml Zupa brokułowa z kasza jęczmienną 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Jajka sadzone 2 szt. Kapusta kiszona gotowana 200g (GLUTEN) ziemniaki 150g	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 tzatziki 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Papryka świeża 80g sałata 20 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 143,6 Energia [kJ] 8 971,1 Białko ogółem [g] 104,6 białko zwierzęce [g] 73,1 białko roślinne [g] 31,6 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 255,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 3 844,4 Potas [mg] 4 181,4 Wapń [mg] 1 020 Fosfor [mg] 1 855,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 53,3 Woda [g] 1 443,9 Popiół [g] 21,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-19 wtorek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa 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) Twarożek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Kompot owocowy 250ml Zupa brokułowa z kasza jęczmienną 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g (SELER, ŚMIETANKA) surówka marchwiowa z kapustą pekińską 200g	Serek homogenizowany owocowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Serek do chleba z koperkiem 40 g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g Pomidor 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 755 Energia [kJ] 11 537,3 Białko ogółem [g] 103,3 białko zwierzęce [g] 62,9 białko roślinne [g] 40,4 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 377,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,1 Sód [mg] 2 996,6 Potas [mg] 4 420,9 Wapń [mg] 772,8 Fosfor [mg] 1 542,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 84,4 Woda [g] 1 288,6 Popiół [g] 18,9
	Megrez Tychy D. Małki karmiącej	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo razowe krojone 50g Rogal maślany 75 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Twarożek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Kompot owocowy 250ml Zupa brokułowa z kasza jęczmienną 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g (SELER, ŚMIETANKA) surówka marchwiowa z kapustą pekińską 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 tzatziki 50g (MLEKO) wędlina - szynka wieśniowa 40g Papryka świeża 80g sałata 20 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 491,3 Energia [kJ] 10 437 Białko ogółem [g] 96,7 białko zwierzęce [g] 60,7 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 349,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1 Sód [mg] 2 567,8 Potas [mg] 4 536,4 Wapń [mg] 767,6 Fosfor [mg] 1 597,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 76,1 Woda [g] 1 288,9 Popiół [g] 19,1
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Kakao na wodzie 250 ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Rogal maślany 75 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g wędlina - filet zapiekany 80 g (.) Jabłko 200g		Kompot owocowy 250ml Zupa brokułowa z kasza jęczmienną 300 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g (SELER, ŚMIETANKA) surówka marchwiowa z kapustą pekińską 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g sałata 20 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 565,1 Energia [kJ] 10 739 Białko ogółem [g] 86,9 białko zwierzęce [g] 45,6 białko roślinne [g] 41,2 Tłuszcz [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 336,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,2 Sód [mg] 4 031,9 Potas [mg] 4 075,1 Wapń [mg] 661,8 Fosfor [mg] 1 336,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 39,1 Woda [g] 924,3 Popiół [g] 17,2
2024-11-20 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z ryżem 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) wędlina - szynka beszkidzka 50 g Ogórek zielony 80g sałata 20 g		Kasza jęczmienna 150g Kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Gulasz węgierski z indyka 100g/100g (GLUTEN) Surówka z marchewki 200 g		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 (.) Papryka świeża 40g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 281,7 Energia [kJ] 9 477,6 Białko ogółem [g] 101,2 białko zwierzęce [g] 63,4 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 303,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 3 704,7 Potas [mg] 3 545,5 Wapń [mg] 547,1 Fosfor [mg] 1 622,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 37,5 Woda [g] 1 119,2 Popiół [g] 16,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-20 środa	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	zupa mleczna z ryżem 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) pomidor 80g salata 20 g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)		Kasza jęczmienna 150g Kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) Surówka z marchewki 200 g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Salatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) wędlina - filet zapiekany 40g (.) Pomidor 40g salata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 273,9 Energia [kJ] 9 440,5 Białko ogółem [g] 100,8 białko zwierzęce [g] 62,5 białko roślinne [g] 38,3 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 299,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 3 287,4 Potas [mg] 3 330,7 Wapń [mg] 489,2 Fosfor [mg] 1 439,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 35,5 Woda [g] 1 051 Popiół [g] 14,9
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z ryżem 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g twaróg 50g (MLEKO) pomidor 80g salata 20 g		Kasza jęczmienna 150g Kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) Surówka z marchewki 200 g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Salatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) wędlina - filet zapiekany 40g (.) Pomidor 40g salata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 190,3 Energia [kJ] 9 168,2 Białko ogółem [g] 96,5 białko zwierzęce [g] 60,3 białko roślinne [g] 36,1 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 300,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 3 193,3 Potas [mg] 3 392,5 Wapń [mg] 532,4 Fosfor [mg] 1 435,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 39,1 Woda [g] 1 010,4 Popiół [g] 14,5
	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 (SMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) Ogórek zielony 80g salata 20 g	fit rolls 20 g	Kasza jęczmienna 150g Kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Gulasz węgierski z indyka 100g/100g (GLUTEN) Surówka z marchewki 200 g	Koktajl truskawkowy na maślanie 150g (MLEKO)	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Salatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) wędlina - filet zapiekany 40g (.) Papryka świeża 40g salata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 254 Energia [kJ] 9 361 Białko ogółem [g] 103,5 białko zwierzęce [g] 67,5 białko roślinne [g] 36,1 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 300,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 3 724,9 Potas [mg] 3 998,2 Wapń [mg] 947,9 Fosfor [mg] 1 897,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 56,5 Woda [g] 1 230,8 Popiół [g] 18,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-20 środa	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z ryżem 200ml (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 beszkidzka 50 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) sałata 20 g pomidor 80g	Mandarynka 2 szt.	Kasza jęczmienna 150g Kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Gulasz węgierski z indyka 100g/100g (GLUTEN) Surówka z marchewki 200 g	Koktajl truskawkowy na maślanec 150g (MLEKO)	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) 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] 2 385,5 Energia [kJ] 9 909,8 Białko ogółem [g] 107,4 białko zwierzęce [g] 66,6 białko roślinne [g] 40,9 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 321,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 3 753,5 Potas [mg] 3 980,7 Wapń [mg] 896,2 Fosfor [mg] 1 654,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 48,7 Woda [g] 1 353,5 Popiół [g] 18,1
	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	zupa mleczna z ryżem 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beszkidzka 50 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	Mandarynka 2 szt.	Kasza jęczmienna 150g Kompot owocowy 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Gulasz węgierski z indyka 100g/100g (GLUTEN) Surówka z marchewki 200 g	Koktajl truskawkowy na maślanec 150g (MLEKO)	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] 2 249,1 Energia [kJ] 9 342,3 Białko ogółem [g] 101,8 białko zwierzęce [g] 66,7 białko roślinne [g] 35,3 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 291,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 3 477,6 Potas [mg] 3 890,6 Wapń [mg] 905,7 Fosfor [mg] 1 687,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 49,1 Woda [g] 1 327,9 Popiół [g] 17,3
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	JOGURT B/LAKTOZY 150 g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beszkidzka 50 g Herbata 250ml Pomidor 80g Jajko klasy L 50 g (JAJA) sałata 20 g		Kasza jęczmienna 150g kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) Surówka z marchewki 200 g		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] 2 292 Energia [kJ] 9 518,5 Białko ogółem [g] 96,2 białko zwierzęce [g] 62,6 białko roślinne [g] 33,6 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 288,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 3 521 Potas [mg] 3 434 Wapń [mg] 515,5 Fosfor [mg] 1 467,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 52,1 Woda [g] 985,9 Popiół [g] 15,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-21 czwartek	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) Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) wędlina - szynka wiśniowa 40g Papryka świeża 50g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko pieczone 260g ziemniaki 150g Fasolka szparagowa 200g (STRĄCZKI)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasztet pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 331,8 Energia [kJ] 9 762,6 Białko ogółem [g] 129,3 białko zwierzęce [g] 93,3 białko roślinne [g] 36,1 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 258,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 3 491,4 Potas [mg] 4 021,7 Wapń [mg] 516,7 Fosfor [mg] 1 811,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 26,6 Woda [g] 1 112,4 Popiół [g] 20,2
	Megrez Tychy D. Latwostrawna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (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 20 g		Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko gotowane 260g Sałata zielona z sosem jogurtowym 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] 2 109,8 Energia [kJ] 8 835,7 Białko ogółem [g] 122,8 białko zwierzęce [g] 89,5 białko roślinne [g] 33,4 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 242,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 2 587,9 Potas [mg] 3 523,5 Wapń [mg] 390,9 Fosfor [mg] 1 610 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 24,1 Woda [g] 975,5 Popiół [g] 16,5
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	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) wędlina - szynka wiśniowa 40g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) pomidor 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko gotowane 260g Sałata zielona z sosem jogurtowym 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] 2 098,7 Energia [kJ] 8 791,9 Białko ogółem [g] 121,5 białko zwierzęce [g] 90,4 białko roślinne [g] 31,2 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 243,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 612,8 Potas [mg] 3 661,8 Wapń [mg] 434,1 Fosfor [mg] 1 696,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 26,2 Woda [g] 975,1 Popiół [g] 16,8

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez 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 wiśniowa 40g Pasta mięsna z warzywami 50g (SELER) pomidor 80g sałata 20 g	Jabłko 200g	Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko pieczone 260g Fasolka szparagowa 200g (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 Paszet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 347,1 Energia [kJ] 9 825,2 Białko ogółem [g] 138,6 białko zwierzęce [g] 105,3 białko roślinne [g] 33,3 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 256,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 3 630,4 Potas [mg] 4 631,8 Wapń [mg] 634,1 Fosfor [mg] 2 079,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 40,5 Woda [g] 1 370,6 Popiół [g] 21,6
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (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 50g (SELER) sałata 20 g pomidor 80g	Jabłko 200g	Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko gotowane 260g Sałata zielona z sosem jogurtowym 200g ziemniaki 150g	SEREK WIEJSKI 200 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 302,8 Energia [kJ] 9 645,7 Białko ogółem [g] 135,9 białko zwierzęce [g] 101,8 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 270,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2 971,9 Potas [mg] 3 871,5 Wapń [mg] 478,9 Fosfor [mg] 1 768 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 33,6 Woda [g] 1 228,3 Popiół [g] 18
Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (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 50g (SELER) pomidor 80g sałata 20 g	Jabłko 200g	Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko pieczone 260g Fasolka szparagowa 200g (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) Paszet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 523,9 Energia [kJ] 10 566,3 Białko ogółem [g] 142,5 białko zwierzęce [g] 104,8 białko roślinne [g] 37,8 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 282,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 3 806,4 Potas [mg] 4 472,5 Wapń [mg] 574,2 Fosfor [mg] 1 964,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 34,6 Woda [g] 1 397,5 Popiół [g] 21,5

2024-11-21 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-21 czwartek	Megrez Tychy D. Bez laktozy	JOGURT B/LAKTOZY 150 g Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MŁĘKO) wędlina - szynka wiśniowa 40g Papryka świeża 50g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko pieczone 260g Sałata zielona z sosem jogurtowym 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Paszet pieczony 50g (GLUTEN, ,,SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 311,7 Energia [kJ] 9 683 Białko ogółem [g] 133,8 białko zwierzęce [g] 102,3 białko roślinne [g] 31,6 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 228,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 3 122,7 Potas [mg] 3 472,4 Wapń [mg] 744,5 Fosfor [mg] 1 809,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 21,1 Woda [g] 882,3 Popiół [g] 18,6

Oznaczenia alergenów:

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