

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-22****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Podstawowa**

Śniadanie:	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g ( <b>MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , Papryka konserwowa 80g ( <b>S02</b> ), sałata 20 g , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ),
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Surówka z marchewki 200 g , Ryba smażona - dorsz 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), ziemniaki 150g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), sałata 20 g , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pomidor 80g ,
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2181.09 kcal; Energia: 9128.87 kJ; Białko ogółem: 102.09 g; białko zwierzęce: 67.39 g; białko roślinne: 34.70 g; Tłuszcz: 78.02 g; Węglowodany ogółem: 295.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.24 g; Sód: 2832.46 mg; Potas: 3543.38 mg; Wapń: 555.90 mg; Fosfor: 1497.57 mg; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; suma cukrów prostych: 44.18 g; Woda: 993.57 g; Popiół: 15.83 g;

**Megrez Tychy D. Łatwostrawna**

Śniadanie:	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , Pomidor 80g , sałata 20 g , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ),
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ryba pieczona - dorsz 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), ziemniaki 150g , Surówka z marchewki 200 g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), sałata 20 g , Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ),
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2068.62 kcal; Energia: 8655.77 kJ; Białko ogółem: 103.28 g; białko zwierzęce: 67.33 g; białko roślinne: 35.95 g; Tłuszcz: 66.40 g; Węglowodany ogółem: 287.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.44 g; Sód: 2685.55 mg; Potas: 3368.59 mg; Wapń: 513.21 mg; Fosfor: 1389.34 mg; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; suma cukrów prostych: 42.40 g; Woda: 986.57 g; Popiół: 15.35 g;

**Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu**

Śniadanie:	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 80g , sałata 20 g , Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ),
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ryba pieczona - dorsz 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), ziemniaki 150g , Surówka z marchewki 200 g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), sałata 20 g , Pomidor 80g ,
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2080.62 kcal; Energia: 8706.17 kJ; Białko ogółem: 104.00 g; białko zwierzęce: 67.33 g; białko roślinne: 36.67 g; Tłuszcz: 66.56 g; Węglowodany ogółem: 290.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.48 g; Sód: 2691.95 mg; Potas: 3594.19 mg; Wapń: 520.41 mg; Fosfor: 1406.14 mg; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; suma cukrów prostych: 42.48 g; Woda: 1062.41 g; Popiół: 15.75 g;

**Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów**

Śniadanie:	JOGURT NATURALNY 150ml , Herbata b/c 250ml , Pieczywo razowe krojone 50g , Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g ( <b>MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , Papryka konserwowa 80g ( <b>S02</b> ), sałata 20 g , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ),
2. śniadanie:	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN</b> ),

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-22****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów**

Obiad:	Kompot owocowy 250ml , zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ryba pieczona - dorsz 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), ziemniaki 150g , Surówka z marchewki 200 g ,
Podwieczorek:	Jabłko 200g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC ( ., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), sałata 20 g , Pomidor 80g , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ),
Posiłek nocny:	Fit rolls gryczane 20 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 1854.11 kcal; Energia: 7760.63 kJ; Białko ogółem: 95.31 g; białko zwierzęce: 65.11 g; białko roślinne: 30.20 g; Tłuszcz: 57.51 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.83 g; Sód: 2950.94 mg; Potas: 4055.70 mg; Wapń: 565.52 mg; Fosfor: 1526.08 mg; Błonnik pokarmowy: 39.68 g; suma cukrów prostych: 47.06 g; Woda: 1224.71 g; Popiół: 17.06 g;

**Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna**

Śniadanie:	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 80g , sałata 20 g , Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ),
2. śniadanie:	SOK POMARAŃCZA 300 ml ,
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ryba pieczona - dorsz 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z marchewki 200 g , ziemniaki 150g ,
Podwieczorek:	Jabłko 200g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC ( ., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), sałata 20 g , Pomidor 80g , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ),
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2204.62 kcal; Energia: 9227.17 kJ; Białko ogółem: 105.50 g; białko zwierzęce: 67.33 g; białko roślinne: 38.17 g; Tłuszcz: 67.46 g; Węglowodany ogółem: 321.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.57 g; Sód: 2697.95 mg; Potas: 4000.19 mg; Wapń: 540.41 mg; Fosfor: 1441.14 mg; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; suma cukrów prostych: 52.08 g; Woda: 1327.41 g; Popiół: 16.75 g;

**Megrez Tychy D. Matki karmiącej**

Śniadanie:	zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Pieczywo razowe krojone 50g , Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g ( <b>MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , Papryka konserwowa 80g ( <b>S02</b> ), sałata 20 g , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ),
2. śniadanie:	SOK POMARAŃCZA 300 ml ,
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ryba pieczona - dorsz 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), ziemniaki 150g , Surówka z marchewki 200 g ,
Podwieczorek:	Jabłko 200g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC ( ., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), sałata 20 g , Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pomidor 80g ,
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2092.72 kcal; Energia: 8760.27 kJ; Białko ogółem: 98.90 g; białko zwierzęce: 65.55 g; białko roślinne: 33.35 g; Tłuszcz: 69.49 g; Węglowodany ogółem: 299.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.46 g; Sód: 2507.16 mg; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 534.96 mg; Fosfor: 1472.32 mg; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; suma cukrów prostych: 52.38 g; Woda: 1241.88 g; Popiół: 15.91 g;

**Megrez Tychy D. Bez laktozy**

Śniadanie:	Jogurt naturalny bez laktozy 150g , Herbata 250ml , Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g ( <b>MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , Papryka konserwowa 80g ( <b>S02</b> ), sałata 20 g , Pieczywo mieszane krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ),
------------	---

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-22****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Bez laktozy**

Obiad:	Kompot owocowy 250ml , zupa ryżowa 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Surówka z marchewki 200 g , Ryba pieczona - dorsz 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), ziemniaki 150g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC ( , <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), sałata 20 g , Pomidor 80g , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ),
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 1920.17 kcal; Energia: 8036.87 kJ; Białko ogółem: 95.77 g; białko zwierzęce: 65.37 g; białko roślinne: 30.41 g; Tłuszcz: 64.42 g; Węglowodany ogółem: 264.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.36 g; Sód: 2691.51 mg; Potas: 3389.55 mg; Wapń: 514.36 mg; Fosfor: 1323.27 mg; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; suma cukrów prostych: 41.82 g; Woda: 935.39 g; Popiół: 15.05 g;

**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-23****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Podstawowa**

Śniadanie:	Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), Pieczywo mieszane krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , Ogórek zielony 80g , sałata 20 g ,
Obiad:	Kompot owocowy b/c 250 ml , Zupa grochówka 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Makaron z kurczakiem i warzywami 100g/200g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ),
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Papryka świeża 80g , sałata 20 g , wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ),
Posiłek nocny:	Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),
Wartości odżywcze:	Energia: 2119.85 kcal; Energia: 9008.17 kJ; Białko ogółem: 97.95 g; białko zwierzęce: 55.94 g; białko roślinne: 42.02 g; Tłuszcz: 67.56 g; Węglowodany ogółem: 300.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.41 g; Sód: 2924.30 mg; Potas: 3003.60 mg; Wapń: 491.94 mg; Fosfor: 1449.96 mg; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; suma cukrów prostych: 46.36 g; Woda: 959.34 g; Popiół: 17.14 g;

**Megrez Tychy D. Łatwostrawna**

Śniadanie:	Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , Pomidor 80g , sałata 20 g ,
Obiad:	Kompot owocowy b/c 250 ml , zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Makaron z kurczakiem i warzywami 100g/200g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ),
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 80g , sałata 20 g , wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ),
Posiłek nocny:	Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),
Wartości odżywcze:	Energia: 2011.85 kcal; Energia: 8551.44 kJ; Białko ogółem: 89.93 g; białko zwierzęce: 51.68 g; białko roślinne: 38.25 g; Tłuszcz: 63.23 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.55 g; Sód: 2759.30 mg; Potas: 2643.36 mg; Wapń: 433.06 mg; Fosfor: 1240.73 mg; Błonnik pokarmowy: 19.52 g; suma cukrów prostych: 43.99 g; Woda: 885.62 g; Popiół: 15.76 g;

**Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu**

Śniadanie:	Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , Pomidor 80g , sałata 20 g ,
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Makaron z kurczakiem i warzywami 100g/200g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ),

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-23****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu**

Kolacja: 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 - krakowska parzona kozłowski 50g TYC ( **SELER, GORCZYCA** ),

Posiłek nocny: Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g ( **MLEKO, GLUTEN, JAJA** ),

Wartości odżywcze: Energia: 2027.60 kcal; Energia: 8618.79 kJ; Białko ogółem: 89.43 g; białko zwierzęce: 52.18 g; białko roślinne: 37.25 g; Tłuszcz: 63.38 g; Węglowodany ogółem: 288.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.56 g; Sód: 2781.35 mg; Potas: 2696.46 mg; Wapń: 455.11 mg; Fosfor: 1275.23 mg; Błonnik pokarmowy: 21.07 g; suma cukrów prostych: 50.03 g; Woda: 885.13 g; Popiół: 15.91 g;

**Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów**

Śniadanie: Kawa zbożowa b/c 250ml ( **MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN** ), Pieczywo razowe krojone 50g , Bułka grahamka 65 g ( **GLUTEN, JAJA, ŻYTO** ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( **ŚMIETANKA** ), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , serek do chleba 50g ( **MLEKO** ), Ogórek zielony 80g , sałata 20 g ,

2. śniadanie: Pomarańcza 200g ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , Zupa grochówka 300ml ( **GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA** ), Makaron z kurczakiem i warzywami 100g/200g ( **GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA** ),

Podwieczorek: KEFIR 150 G MLEKPOL ,

Kolacja: Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( **ŚMIETANKA** ), Pieczywo razowe krojone 100g ( **JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA** ), Pasta jajeczna z koperkiem 60g ( **GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM** ), Papryka świeża 80g , sałata 20 g , wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC ( **SELER, GORCZYCA** ),

Posiłek nocny: Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g ( **MLEKO, GLUTEN, JAJA** ),

Wartości odżywcze: Energia: 2138.74 kcal; Energia: 9084.65 kJ; Białko ogółem: 102.97 g; białko zwierzęce: 61.98 g; białko roślinne: 40.99 g; Tłuszcz: 70.29 g; Węglowodany ogółem: 300.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.27 g; Sód: 2746.43 mg; Potas: 3674.07 mg; Wapń: 757.92 mg; Fosfor: 1711.33 mg; Błonnik pokarmowy: 34.61 g; suma cukrów prostych: 63.36 g; Woda: 1301.40 g; Popiół: 18.99 g;

**Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna**

Śniadanie: Kawa zbożowa 250ml ( **MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN** ), Chleb zwykły 50g ( **ŻYTO, PSZENICA** ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( **ŻYTO, PSZENICA** ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( **ŚMIETANKA** ), serek do chleba 50g ( **MLEKO** ), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , Pomidor 80g , sałata 20 g ,

2. śniadanie: Pomarańcza 200g ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa ziemniaczana 300ml ( **MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA** ), Makaron z kurczakiem i warzywami 100g/200g ( **GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA** ),

Podwieczorek: KEFIR 150 G MLEKPOL ,

Kolacja: 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 - krakowska parzona kozłowski 50g TYC ( **SELER, GORCZYCA** ),

Posiłek nocny: Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g ( **MLEKO, GLUTEN, JAJA** ),

Wartości odżywcze: Energia: 2166.60 kcal; Energia: 9196.79 kJ; Białko ogółem: 94.63 g; białko zwierzęce: 55.58 g; białko roślinne: 39.05 g; Tłuszcz: 65.78 g; Węglowodany ogółem: 315.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.79 g; Sód: 2825.35 mg; Potas: 3184.46 mg; Wapń: 624.11 mg; Fosfor: 1395.23 mg; Błonnik pokarmowy: 24.87 g; suma cukrów prostych: 61.93 g; Woda: 1148.63 g; Popiół: 17.51 g;

**Megrez Tychy D. Matki karmiącej**

Śniadanie: Kawa zbożowa 250ml ( **MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN** ), 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 - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , Ogórek zielony 80g , sałata 20 g ,

2. śniadanie: Pomarańcza 200g ,

Obiad: Kompot gorzki 250ml ( **S02** ), Zupa grochówka 300ml ( **GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA** ), Makaron z kurczakiem i warzywami 100g/200g ( **GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA** ),

Podwieczorek: KEFIR 150 G MLEKPOL ,

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-23****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Matki karmiącej**

Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Papryka świeża 80g , sałata 20 g , wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ),
Posiłek nocny:	Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),
Wartości odżywcze:	Energia: 2431.50 kcal; Energia: 10307.47 kJ; Białko ogółem: 106.21 g; białko zwierzęce: 58.88 g; białko roślinne: 47.33 g; Tłuszcz: 74.11 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.12 g; Sód: 3095.95 mg; Potas: 3714.35 mg; Wapń: 658.94 mg; Fosfor: 1692.31 mg; Błonnik pokarmowy: 36.19 g; suma cukrów prostych: 71.08 g; Woda: 1249.67 g; Popiół: 19.67 g;

**Megrez Tychy D. Bez laktozy**

Śniadanie:	Kawa zbożowa na wodzie 250 ml ( <b>GLUTEN, LUBIN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , Pomidor 80g , sałata 20 g ,
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Makaron z kurczakiem i warzywami 100g/200g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ),
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),
Wartości odżywcze:	Energia: 2022.39 kcal; Energia: 8595.62 kJ; Białko ogółem: 88.93 g; białko zwierzęce: 51.68 g; białko roślinne: 37.26 g; Tłuszcz: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 274.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.23 g; Sód: 3141.08 mg; Potas: 2472.38 mg; Wapń: 631.74 mg; Fosfor: 1290.95 mg; Błonnik pokarmowy: 21.07 g; suma cukrów prostych: 36.14 g; Woda: 740.00 g; Popiół: 16.56 g;

**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-24****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Podstawowa**

Śniadanie:	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbaska gotowana 80g , Ogórek zielony 80g , Sałata 10 g ,
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , Zupa marchewkowa z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mięso z udka kurczaka duszone w sosie własnym 120g/80ml , surówka z kapusty czerwonej 200g , ziemniaki 150g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC ( <b>., SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 80g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	podłomyki bez cukru 20 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2296.98 kcal; Energia: 9615.81 kJ; Białko ogółem: 95.70 g; białko zwierzęce: 59.05 g; białko roślinne: 36.65 g; Tłuszcz: 96.04 g; Węglowodany ogółem: 294.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.89 g; Sód: 3948.15 mg; Potas: 3747.97 mg; Wapń: 692.83 mg; Fosfor: 1601.24 mg; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; suma cukrów prostych: 27.05 g; Woda: 1032.95 g; Popiół: 19.44 g;

**Megrez Tychy D. Łatwostrawna**

Śniadanie:	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek do chleba 20g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbaska gotowana 80g , pomidor 80g , Sałata 10 g ,
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , Zupa marchewkowa z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mięso z udka kurczaka duszone w sosie własnym 120g/80ml , Cukinia 200g , ziemniaki 150g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC ( <b>., SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , sałata 20 g , Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ),
Posiłek nocny:	podłomyki bez cukru 20 g ,

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-24****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Łatwostrawna**

Wartości odżywcze: Energia: 2204.98 kcal; Energia: 9230.23 kJ; Białko ogółem: 93.72 g; białko zwierzęce: 56.28 g; białko roślinne: 37.44 g; Tłuszcz: 86.32 g; Węglowodany ogółem: 288.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.20 g; Sód: 2975.58 mg; Potas: 3819.32 mg; Wapń: 429.06 mg; Fosfor: 1449.44 mg; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; suma cukrów prostych: 25.64 g; Woda: 1037.42 g; Popiół: 15.91 g;

**Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu**

Śniadanie: zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml (**MLEKO**), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły 100g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka kajzerka pszenna 50 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Kielbaska gotowana 80g , serek do chleba 20g (**MLEKO**), pomidor 80g , Sałata 10 g ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , Zupa marchewkowa z zacierką 300ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Mięso z udka kurczaka duszone w sosie własnym 120g/80ml , Cukinia 200g , ziemniaki 150g ,

Kolacja: Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Baton pszenny 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), Pomidor 80g , sałata 20 g , Pasztet drobiowy 50g (**GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA**),

Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2324.48 kcal; Energia: 9732.23 kJ; Białko ogółem: 96.97 g; białko zwierzęce: 57.33 g; białko roślinne: 39.64 g; Tłuszcz: 87.32 g; Węglowodany ogółem: 317.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.38 g; Sód: 3246.08 mg; Potas: 3993.82 mg; Wapń: 481.06 mg; Fosfor: 1568.44 mg; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; suma cukrów prostych: 27.99 g; Woda: 1053.42 g; Popiół: 17.11 g;

**Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów**

Śniadanie: 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**), Kielbaska gotowana 80g , pomidor 80g , Sałata 10 g ,

2. śniadanie: Jabłko 200g ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , Zupa marchewkowa z zacierką 300ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Mięso z udka kurczaka duszone w sosie własnym 120g/80ml , surówka z kapusty czerwonej 200g , ziemniaki 150g ,

Podwieczorek: serek wiejsk 150g ,

Kolacja: 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 drobiowa dębowa 50g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), Ogórek kiszony 80g , sałata 20 g ,

Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2195.18 kcal; Energia: 9189.71 kJ; Białko ogółem: 103.00 g; białko zwierzęce: 71.27 g; białko roślinne: 31.73 g; Tłuszcz: 98.35 g; Węglowodany ogółem: 259.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.54 g; Sód: 3729.35 mg; Potas: 4126.27 mg; Wapń: 787.83 mg; Fosfor: 1705.04 mg; Błonnik pokarmowy: 35.68 g; suma cukrów prostych: 41.55 g; Woda: 1258.62 g; Popiół: 19.54 g;

**Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa Łatwostrawna**

Śniadanie: 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**), serek do chleba 20g (**MLEKO**), Kielbaska gotowana 80g , Sałata 10 g , pomidor 80g ,

2. śniadanie: Banan 200g ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , Zupa marchewkowa z zacierką 300ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Mięso z udka kurczaka duszone w sosie własnym 120g/80ml , Cukinia 200g , ziemniaki 150g ,

Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g ,

Kolacja: Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Baton pszenny 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Pasztet drobiowy 50g (**GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA**), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), Pomidor 80g , sałata 20 g ,

Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2454.98 kcal; Energia: 10281.23 kJ; Białko ogółem: 99.42 g; białko zwierzęce: 59.88 g; białko roślinne: 39.54 g; Tłuszcz: 88.42 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.32 g; Sód: 3024.58 mg; Potas: 4788.32 mg; Wapń: 575.06 mg; Fosfor: 1586.44 mg; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; suma cukrów prostych: 55.24 g; Woda: 1271.92 g; Popiół: 18.41 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-24

### Oddział: MEGREZ

#### Megrez Tychy D.Matki karmiącej

Śniadanie:	zupa mleczna z pł. żytynimi 200 ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata b/c 250ml , Pieczywo razowe krojone 50g , Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaska gotowana 80g , Ser żółty gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 80g , Sałata 10 g ,
2. śniadanie:	Banan 200g ,
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , Zupa marchewkowa z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mięso z udka kurczaka duszone w sosie własnym 120g/80ml , surówka z kapusty czerwonej 200g , ziemniaki 150g ,
Podwieczorek:	Jogurt owocowy 150g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 80g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	podłomyki bez cukru 20 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2421.18 kcal; Energia: 10138.21 kJ; Białko ogółem: 97.30 g; białko zwierzęce: 61.77 g; białko roślinne: 35.53 g; Tłuszcz: 99.00 g; Węglowodany ogółem: 319.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.02 g; Sód: 3694.35 mg; Potas: 4778.77 mg; Wapń: 794.83 mg; Fosfor: 1680.54 mg; Błonnik pokarmowy: 36.38 g; suma cukrów prostych: 55.00 g; Woda: 1251.67 g; Popiół: 20.84 g;

#### Megrez Tychy D. Bez laktozy

Śniadanie:	Jogurt naturalny bez laktozy 150g , Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbaska gotowana 80g , Ogórek zielony 80g , Sałata 10 g ,
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , Zupa marchewkowa z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mięso z udka kurczaka duszone w sosie własnym 120g/80ml , Cukinia 200g , ziemniaki 150g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	podłomyki bez cukru 20 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2051.98 kcal; Energia: 8591.73 kJ; Białko ogółem: 91.40 g; białko zwierzęce: 57.32 g; białko roślinne: 34.08 g; Tłuszcz: 87.28 g; Węglowodany ogółem: 245.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.33 g; Sód: 2813.28 mg; Potas: 3465.22 mg; Wapń: 552.46 mg; Fosfor: 1350.84 mg; Błonnik pokarmowy: 21.23 g; suma cukrów prostych: 18.52 g; Woda: 983.08 g; Popiół: 15.34 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-25

### Oddział: MEGREZ

#### Megrez Tychy D. Podstawowa

Śniadanie:	Zupa mleczna z zacierką 200 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Hummus 50 g , Ogórek konserwowy 80g , sałata 20 g , wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI ,
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kasza jęczmienna 150g , Buraki 200g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g , Pasta mięsna z warzywami 60g ( <b>SELER</b> ), sałata 20 g , Papryka świeża 80g ,
Posiłek nocny:	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),
Wartości odżywcze:	Energia: 2392.84 kcal; Energia: 10221.23 kJ; Białko ogółem: 82.37 g; białko zwierzęce: 44.03 g; białko roślinne: 38.34 g; Tłuszcz: 96.61 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.39 g; Sód: 2853.63 mg; Potas: 3328.01 mg; Wapń: 440.62 mg; Fosfor: 1184.57 mg; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; suma cukrów prostych: 68.59 g; Woda: 915.63 g; Popiół: 15.41 g;

#### Megrez Tychy D. Łatwostrawna

Śniadanie:	Zupa mleczna z zacierką 200 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z ziołami 50 g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 80g , sałata 20 g , wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI ,
------------	---

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-25****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Łatwostrawna**

Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa ziemniaczana 300ml ( **MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA** ), Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( **GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA** ), Buraki 200g , Kasza jęczmienna 150g ,

Kolacja: 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 ,

Posiłek nocny: Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( **MLEKO, GLUTEN, JAJA** ),

Wartości odżywcze: Energia: 2415.78 kcal; Energia: 10312.84 kJ; Białko ogółem: 89.46 g; białko zwierzęce: 48.86 g; białko roślinne: 40.61 g; Tłuszcz: 95.07 g; Węglowodany ogółem: 318.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.88 g; Sód: 2685.10 mg; Potas: 3388.83 mg; Wapń: 454.14 mg; Fosfor: 1170.75 mg; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; suma cukrów prostych: 68.14 g; Woda: 1007.61 g; Popiół: 15.58 g;

**Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu**

Śniadanie: 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 ( **ŚMIETANKA** ), Pasta twarogowa z ziołami 50 g ( **MLEKO** ), pomidor 80g , sałata 20 g , wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa ziemniaczana 300ml ( **MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA** ), Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( **GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA** ), Kasza jęczmienna 150g , Buraki 200g ,

Kolacja: Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( **ŚMIETANKA** ), Baton pszenny 100g ( **GLUTEN, JAJA, SEZAM** ), wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g , Papryka świeża 80g , sałata 20 g , Pasta mięsna z warzywami 60g ( **SELER** ),

Posiłek nocny: Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( **MLEKO, GLUTEN, JAJA** ),

Wartości odżywcze: Energia: 2426.18 kcal; Energia: 10357.64 kJ; Białko ogółem: 89.78 g; białko zwierzęce: 48.86 g; białko roślinne: 40.93 g; Tłuszcz: 95.31 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.92 g; Sód: 2681.10 mg; Potas: 3367.23 mg; Wapń: 457.34 mg; Fosfor: 1178.75 mg; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; suma cukrów prostych: 68.14 g; Woda: 1004.57 g; Popiół: 15.66 g;

**Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewajalnych Węglowodanów**

Śniadanie: JOGURT OWOCOWY 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 konserwowy 80g , wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI ,

2. śniadanie: Pomarańcza 200g ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml ( **GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO** ), Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( **GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA** ), Kasza jęczmienna 150g , Buraki 200g ,

Podwieczorek: Koktajl bananowy b/c 150 g ,

Kolacja: 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 ,

Posiłek nocny: Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( **MLEKO, GLUTEN, JAJA** ),

Wartości odżywcze: Energia: 2187.04 kcal; Energia: 9353.73 kJ; Białko ogółem: 76.24 g; białko zwierzęce: 44.25 g; białko roślinne: 31.99 g; Tłuszcz: 94.90 g; Węglowodany ogółem: 285.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.92 g; Sód: 2578.73 mg; Potas: 3823.31 mg; Wapń: 515.72 mg; Fosfor: 1258.47 mg; Błonnik pokarmowy: 34.98 g; suma cukrów prostych: 85.74 g; Woda: 1108.34 g; Popiół: 16.18 g;

**Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna**

Śniadanie: 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 ( **ŚMIETANKA** ), Pasta twarogowa z ziołami 50 g ( **MLEKO** ), sałata 20 g , Pomidor 80g , wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI ,

2. śniadanie: Pomarańcza 200g ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa ziemniaczana 300ml ( **MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA** ), Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( **GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA** ), Kasza jęczmienna 150g , Buraki 200g ,

Podwieczorek: Koktajl bananowy b/c 150 g ,

Kolacja: 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 , sałata 20 g ,



**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-25****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna**

Posiłek nocny: Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA**),  
 Wartości odżywcze: Energia: 2602.28 kcal; Energia: 11090.34 kJ; Białko ogółem: 95.16 g; białko zwierzęce: 52.26 g; białko roślinne: 42.91 g; Tłuszcz: 97.62 g; Węglowodany ogółem: 357.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.17 g; Sód: 2729.60 mg; Potas: 4074.33 mg; Wapń: 626.14 mg; Fosfor: 1300.75 mg; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; suma cukrów prostych: 85.59 g; Woda: 1308.31 g; Popiół: 17.58 g;

**Megrez Tychy D. Matki karmiącej**

Śniadanie: Zupa mleczna z zacierką 200 g (**MLEKO**), Herbata 250ml , Pieczywo razowe krojone 50g , Bułka kajzerka pszenna 50 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Hummus 50 g , sałata 20 g , Ogórek konserwowy 80g , wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI ,  
 2. śniadanie: Pomarańcza 200g ,  
 Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa ziemniaczana 300ml (**MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Gulasz wieprzowy 100g/100ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Kasza jęczmienna 150g , Buraki 200g ,  
 Podwieczorek: Koktajl bananowy b/c 150 g ,  
 Kolacja: 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 , sałata 20 g ,  
 Posiłek nocny: Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA**),  
 Wartości odżywcze: Energia: 2394.36 kcal; Energia: 10223.77 kJ; Białko ogółem: 79.70 g; białko zwierzęce: 42.96 g; białko roślinne: 36.74 g; Tłuszcz: 97.14 g; Węglowodany ogółem: 325.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.87 g; Sód: 2420.95 mg; Potas: 3821.36 mg; Wapń: 573.32 mg; Fosfor: 1205.72 mg; Błonnik pokarmowy: 31.73 g; suma cukrów prostych: 84.36 g; Woda: 1176.28 g; Popiół: 15.99 g;

**Megrez Tychy D. Bez laktozy**

Śniadanie: JOGURT B/LAKTOZY 150 g , Herbata 250ml , Baton pszenny 50g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Bułka kajzerka pszenna 50 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI , Hummus 50 g , Pomidor 80g , sałata 20 g ,  
 Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa ziemniaczana 300ml (**MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Gulasz wieprzowy 100g/100ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Kasza jęczmienna 150g , Buraki 200g ,  
 Kolacja: 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**), sałata 20 g , Pomidor 80g ,  
 Posiłek nocny: Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA**),  
 Wartości odżywcze: Energia: 2217.77 kcal; Energia: 9484.35 kJ; Białko ogółem: 81.85 g; białko zwierzęce: 47.16 g; białko roślinne: 34.70 g; Tłuszcz: 95.25 g; Węglowodany ogółem: 274.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.17 g; Sód: 2870.76 mg; Potas: 3086.44 mg; Wapń: 771.01 mg; Fosfor: 1179.66 mg; Błonnik pokarmowy: 22.67 g; suma cukrów prostych: 63.99 g; Woda: 892.63 g; Popiół: 15.91 g;

**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-26****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Podstawowa**

Śniadanie: 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 , Twarożek waniliowy 70g (**MLEKO**), Jabłko 200g ,  
 Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa pomidorowa z ryżem 300ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Kotlety ziemniaczane 300g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO**), Fasolka szparagowa 200g (**STRĄCZKI**), sos pieczarkowy 100 ml (**MLEKO, GLUTEN, SOJA**),  
 Kolacja: 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 - szynka drobiowa dębowa 50g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), Papryka konserwowa 80g (**S02**), sałata 20 g ,  
 Posiłek nocny: Ciasteczka wielozbożowe 1 szt ,

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-26****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Podstawowa**

Wartości odżywcze: Energia: 2315.75 kcal; Energia: 9686.97 kJ; Białko ogółem: 87.15 g; białko zwierzęce: 47.06 g; białko roślinne: 40.09 g; Tłuszcz: 77.48 g; Węglowodany ogółem: 348.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.35 g; Sód: 2311.95 mg; Potas: 4109.67 mg; Wapń: 706.23 mg; Fosfor: 1457.34 mg; Błonnik pokarmowy: 34.40 g; suma cukrów prostych: 53.28 g; Woda: 1232.23 g; Popiół: 16.07 g;

**Megrez Tychy D. Łatwostrawna**

Śniadanie: 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, Twarożek waniliowy 70g (**MLEKO**), Jabłko pieczone 200g ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa pomidorowa z ryżem 300ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g (**SELER, ŚMIETANKA**), Brokuł 200g ,

Kolacja: Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Serek do chleba z koperkiem 40 g (**MLEKO**), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), pomidor 80g , sałata 20 g , Baton pszenny 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**),

Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2571.26 kcal; Energia: 10770.25 kJ; Białko ogółem: 96.03 g; białko zwierzęce: 55.17 g; białko roślinne: 40.86 g; Tłuszcz: 104.21 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.08 g; Sód: 2203.62 mg; Potas: 4285.47 mg; Wapń: 651.37 mg; Fosfor: 1395.83 mg; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; suma cukrów prostych: 59.85 g; Woda: 1045.52 g; Popiół: 16.30 g;

**Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu**

Śniadanie: 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 ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa pomidorowa z ryżem 300ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g (**SELER, ŚMIETANKA**), Brokuł 200g ,

Kolacja: 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 - szynka drobiowa dębowa 50g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), pomidor 80g , sałata 20 g ,

Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2564.66 kcal; Energia: 10743.95 kJ; Białko ogółem: 95.24 g; białko zwierzęce: 55.60 g; białko roślinne: 39.64 g; Tłuszcz: 105.08 g; Węglowodany ogółem: 337.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.16 g; Sód: 2206.52 mg; Potas: 4370.77 mg; Wapń: 672.57 mg; Fosfor: 1447.43 mg; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; suma cukrów prostych: 60.90 g; Woda: 1045.60 g; Popiół: 16.45 g;

**Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów**

Śniadanie: 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 - krakowska parzona kozłowski 50g TYC (**SELER, GORCZYCA**), twaróg 60g (**MLEKO**), pomidor 80g , sałata 20 g ,

2. śniadanie: sok warzywny 300 ml (**GLUTEN**),

Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa pomidorowa z ryżem 300ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Kotlety ziemniaczane 300g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO**), Fasolka szparagowa 200g (**STRĄCZKI**), ziemniaki 150g , sos pieczarkowy 100 ml (**MLEKO, GLUTEN, SOJA**),

Podwieczorek: SEREK HOMO 150 g ,

Kolacja: 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 drobiowa dębowa 50g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), Papryka konserwowa 80g (**S02**), sałata 20 g ,

Posiłek nocny: Ciasteczka wielozbożowe 1 szt ,

Wartości odżywcze: Energia: 2481.21 kcal; Energia: 10380.81 kJ; Białko ogółem: 115.07 g; białko zwierzęce: 73.40 g; białko roślinne: 41.67 g; Tłuszcz: 90.83 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.03 g; Sód: 3003.89 mg; Potas: 5575.89 mg; Wapń: 1040.57 mg; Fosfor: 2064.08 mg; Błonnik pokarmowy: 39.53 g; suma cukrów prostych: 54.25 g; Woda: 1568.43 g; Popiół: 21.68 g;

**Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna**

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-26****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna**

Śniadanie:	Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Rogal maślany 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek waniliowy 70g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 25g, Jabłko pieczone 200g,
2. śniadanie:	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN</b> ),
Obiad:	Kompot owocowy 250ml, zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), Brokuł 200g,
Podwieczorek:	Serek homogenizowany owocowy 150g,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml, Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Serek do chleba z koperkiem 40g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g, sałata 20g,
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g,
Wartości odżywcze:	Energia: 2757.66 kcal; Energia: 11552.95 kJ; Białko ogółem: 111.54 g; białko zwierzęce: 70.80 g; białko roślinne: 40.74 g; Tłuszcz: 109.28 g; Węglowodany ogółem: 361.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.49 g; Sód: 2554.52 mg; Potas: 4659.77 mg; Wapń: 767.57 mg; Fosfor: 1653.43 mg; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; suma cukrów prostych: 80.40 g; Woda: 1199.80 g; Popiół: 18.35 g;

**Megrez Tychy D. Matki karmiącej**

Śniadanie:	Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo razowe krojone 50g, Rogal maślany 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek waniliowy 70g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 25g, Jabłko pieczone 200g,
2. śniadanie:	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN</b> ),
Obiad:	Kompot owocowy 250ml, zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlety ziemniaczane 300g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Brokuł 200g, sos pieczarkowy 100 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> ),
Podwieczorek:	Serek homogenizowany owocowy 150g,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml, Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Pasta a'la tzatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Papryka konserwowa 80g ( <b>S02</b> ), sałata 20g,
Posiłek nocny:	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt,
Wartości odżywcze:	Energia: 2372.45 kcal; Energia: 9936.07 kJ; Białko ogółem: 99.42 g; białko zwierzęce: 61.88 g; białko roślinne: 37.54 g; Tłuszcz: 82.97 g; Węglowodany ogółem: 337.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.69 g; Sód: 2382.95 mg; Potas: 4552.67 mg; Wapń: 752.13 mg; Fosfor: 1670.44 mg; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; suma cukrów prostych: 71.94 g; Woda: 1364.21 g; Popiół: 17.34 g;

**Megrez Tychy D. Bez laktozy**

Śniadanie:	Kakao na wodzie 250 ml, Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Rogal maślany 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Dżem 25g, wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Jabłko 200g,
Obiad:	Kompot owocowy 250ml, zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), Brokuł 200g,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml, Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g, sałata 20g,
Posiłek nocny:	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt,
Wartości odżywcze:	Energia: 2442.53 kcal; Energia: 10231.08 kJ; Białko ogółem: 91.26 g; białko zwierzęce: 49.97 g; białko roślinne: 41.29 g; Tłuszcz: 102.41 g; Węglowodany ogółem: 318.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.21 g; Sód: 2925.00 mg; Potas: 4213.92 mg; Wapń: 673.65 mg; Fosfor: 1404.06 mg; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; suma cukrów prostych: 34.68 g; Woda: 821.28 g; Popiół: 17.47 g;

**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-27****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Podstawowa**

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-27****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Podstawowa**

Śniadanie:	zupa mleczna z ryżem 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ), wędlinia - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , Ogórek zielony 80g , sałata 20 g ,
Obiad:	ziemniaki 150g , Kompot owocowy 250ml , zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Kapusta kiszona gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), sos pomidorowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> ),
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), wędlinia - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI , Papryka świeża 40g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2147.31 kcal; Energia: 8912.19 kJ; Białko ogółem: 79.25 g; białko zwierzęce: 39.58 g; białko roślinne: 39.67 g; Tłuszcz: 75.14 g; Węglowodany ogółem: 311.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.52 g; Sód: 2797.41 mg; Potas: 3148.96 mg; Wapń: 518.38 mg; Fosfor: 1256.05 mg; Błonnik pokarmowy: 25.46 g; suma cukrów prostych: 29.60 g; Woda: 1004.08 g; Popiół: 18.39 g;

**Megrez Tychy D. Łatwostrawna**

Śniadanie:	zupa mleczna z ryżem 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata b/c 250ml , Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlinia - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ), pomidor 80g , sałata 20 g , Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ),
Obiad:	ziemniaki 150g , Kompot owocowy 250ml , zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bukiet jarzyn 200g , sos pomidorowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> ),
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), wędlinia - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI , Pomidor 40g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2163.01 kcal; Energia: 8978.06 kJ; Białko ogółem: 83.29 g; białko zwierzęce: 39.15 g; białko roślinne: 44.14 g; Tłuszcz: 72.14 g; Węglowodany ogółem: 318.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.86 g; Sód: 2308.49 mg; Potas: 3233.81 mg; Wapń: 482.05 mg; Fosfor: 1233.19 mg; Błonnik pokarmowy: 26.17 g; suma cukrów prostych: 29.73 g; Woda: 982.84 g; Popiół: 15.54 g;

**Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu**

Śniadanie:	zupa mleczna z ryżem 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlinia - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 80g , sałata 20 g ,
Obiad:	ziemniaki 150g , Kompot owocowy 250ml , zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Kapusta kiszona gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), sos pomidorowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> ),
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), wędlinia - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI , Pomidor 40g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2077.81 kcal; Energia: 8693.19 kJ; Białko ogółem: 76.89 g; białko zwierzęce: 36.00 g; białko roślinne: 40.89 g; Tłuszcz: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 312.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.83 g; Sód: 2675.11 mg; Potas: 3123.56 mg; Wapń: 490.78 mg; Fosfor: 1108.35 mg; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; suma cukrów prostych: 30.15 g; Woda: 964.57 g; Popiół: 17.60 g;

**Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewajalnych Węglowodanów**

Śniadanie:	JOGURT NATURALNY 150ml , Herbata b/c 250ml , Pieczywo razowe krojone 50g , Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlinia - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ), Ogórek zielony 80g , sałata 20 g ,
2. śniadanie:	fit rolls 20 g ,

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-27****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewajalnych Węglowodanów**

Obiad:	ziemniaki 150g , Kompot owocowy 250ml , zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bukiet jarzyn 200g , sos pomidorowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> ),
Podwieczorek:	CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI , Papryka świeża 40g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2156.25 kcal; Energia: 8951.58 kJ; Białko ogółem: 82.11 g; białko zwierzęce: 40.00 g; białko roślinne: 42.11 g; Tłuszcz: 73.70 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.79 g; Sód: 2306.90 mg; Potas: 3609.47 mg; Wapń: 576.94 mg; Fosfor: 1560.95 mg; Błonnik pokarmowy: 38.33 g; suma cukrów prostych: 46.65 g; Woda: 960.77 g; Popiół: 16.81 g;

**Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna**

Śniadanie:	zupa mleczna z ryżem 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ), sałata 20 g , pomidor 80g ,
2. śniadanie:	Mandarynka 2 szt. ,
Obiad:	ziemniaki 150g , Kompot owocowy 250ml , zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bukiet jarzyn 200g , sos pomidorowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> ),
Podwieczorek:	CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI , Pomidor 50g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2287.76 kcal; Energia: 9500.36 kJ; Białko ogółem: 86.08 g; białko zwierzęce: 39.15 g; białko roślinne: 46.93 g; Tłuszcz: 73.21 g; Węglowodany ogółem: 348.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.03 g; Sód: 2335.54 mg; Potas: 3592.01 mg; Wapń: 525.20 mg; Fosfor: 1318.29 mg; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; suma cukrów prostych: 38.81 g; Woda: 1083.44 g; Popiół: 16.46 g;

**Megrez Tychy D. Matki karmiącej**

Śniadanie:	zupa mleczna z ryżem 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata b/c 250ml , Pieczywo razowe krojone 50g , Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ), Ogórek zielony 80g , sałata 20 g ,
2. śniadanie:	Mandarynka 2 szt. ,
Obiad:	ziemniaki 150g , Kompot owocowy 250ml , zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bukiet jarzyn 200g , sos pomidorowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> ),
Podwieczorek:	CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI , Papryka świeża 40g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2151.36 kcal; Energia: 8932.86 kJ; Białko ogółem: 80.44 g; białko zwierzęce: 39.20 g; białko roślinne: 41.24 g; Tłuszcz: 75.03 g; Węglowodany ogółem: 318.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.12 g; Sód: 2059.64 mg; Potas: 3501.91 mg; Wapń: 534.70 mg; Fosfor: 1351.79 mg; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; suma cukrów prostych: 39.25 g; Woda: 1057.84 g; Popiół: 15.65 g;

**Megrez Tychy D. Bez laktozy**

Śniadanie:	JOGURT B/LAKTOZY 150 g , Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI , Herbata 250ml , Pomidor 80g , Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ), sałata 20 g ,
------------	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-27

### Oddział: MEGREZ

#### Megrez Tychy D. Bez laktozy

Obiad:	ziemniaki 150g , kompot 250ml , zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pieczeń rzymska 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bukiet jarzyn 200g , sos pomidorowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> ),
Kolacja:	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI , herbata 250ml , sałata 20 g , Pomidor 80g , Pasztecik drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ),
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2151.18 kcal; Energia: 8931.88 kJ; Białko ogółem: 80.30 g; białko zwierzęce: 41.09 g; białko roślinne: 39.22 g; Tłuszcz: 78.55 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.65 g; Sód: 2472.97 mg; Potas: 3323.23 mg; Wapń: 515.36 mg; Fosfor: 1273.66 mg; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; suma cukrów prostych: 46.57 g; Woda: 924.80 g; Popiół: 16.51 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-28

### Oddział: MEGREZ

#### Megrez Tychy D. Podstawowa

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC ( <b>., SELER, GORCZYCA</b> ), Papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), sałata 20 g ,
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , zupa rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Udko pieczone 260g , ziemniaki 150g , Marchewka z groszkiem 200g ( <b>GLUTEN, STRĄCZKI</b> ),
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pieczywo mieszane krojone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC ( <b>., SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 80g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	Herbatniki 1 szt ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2630.01 kcal; Energia: 11015.25 kJ; Białko ogółem: 155.12 g; białko zwierzęce: 118.73 g; białko roślinne: 36.39 g; Tłuszcz: 119.12 g; Węglowodany ogółem: 259.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.60 g; Sód: 4939.37 mg; Potas: 3820.42 mg; Wapń: 826.05 mg; Fosfor: 2122.03 mg; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; suma cukrów prostych: 26.75 g; Woda: 1023.40 g; Popiół: 20.68 g;

#### Megrez Tychy D. Łatwostrawna

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC ( <b>., SELER, GORCZYCA</b> ), Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 80g , sałata 20 g ,
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , zupa rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Udko gotowane 260g , Marchewka gotowana 200g , ziemniaki 150g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC ( <b>., SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 80g , sałata 20 g , Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),
Posiłek nocny:	Herbatniki 1 szt ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2399.01 kcal; Energia: 10046.66 kJ; Białko ogółem: 140.41 g; białko zwierzęce: 106.98 g; białko roślinne: 33.42 g; Tłuszcz: 99.98 g; Węglowodany ogółem: 256.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.48 g; Sód: 3575.46 mg; Potas: 3970.15 mg; Wapń: 455.82 mg; Fosfor: 1790.47 mg; Błonnik pokarmowy: 23.17 g; suma cukrów prostych: 27.57 g; Woda: 1103.83 g; Popiół: 16.22 g;

#### Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC ( <b>., SELER, GORCZYCA</b> ), Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 80g , sałata 20 g ,
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , zupa rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Udko gotowane 260g , Marchewka gotowana 200g , ziemniaki 150g ,

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-28****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu**

Kolacja: Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), pomidor 80g , sałata 20 g , Twaróg krajanka 50 g (**MLEKO, LAKTOZA**),

Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt ,

Wartości odżywcze: Energia: 2392.41 kcal; Energia: 10020.36 kJ; Białko ogółem: 139.62 g; białko zwierzęce: 107.41 g; białko roślinne: 32.20 g; Tłuszcz: 100.85 g; Węglowodany ogółem: 255.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.56 g; Sód: 3578.36 mg; Potas: 4055.45 mg; Wapń: 477.02 mg; Fosfor: 1842.07 mg; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; suma cukrów prostych: 28.62 g; Woda: 1103.91 g; Popiół: 16.37 g;

**Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewajalnych Węglowodanów**

Śniadanie: 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 drobiowa dębowa 50g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), ser żółty gouda 50g (**MLEKO**), pomidor 80g , sałata 20 g ,

2. śniadanie: Jabłko 200g ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa rosół z makaronem 300 ml (**GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Udko pieczone 260g , Marchewka z groszkiem 200g (**GLUTEN, STRĄCZKI**), ziemniaki 150g ,

Podwieczorek: SEREK WIEJSKI 200 g ,

Kolacja: Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pieczywo razowe krojone 100g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), Ogórek kiszony 80g , sałata 20 g , Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (**MLEKO**),

Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2652.04 kcal; Energia: 11108.69 kJ; Białko ogółem: 164.37 g; białko zwierzęce: 131.26 g; białko roślinne: 33.11 g; Tłuszcz: 121.39 g; Węglowodany ogółem: 260.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.43 g; Sód: 5075.66 mg; Potas: 4604.02 mg; Wapń: 970.69 mg; Fosfor: 2433.24 mg; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; suma cukrów prostych: 41.79 g; Woda: 1318.35 g; Popiół: 22.60 g;

**Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna**

Śniadanie: 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 drobiowa dębowa 50g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (**MLEKO**), sałata 20 g , pomidor 80g ,

2. śniadanie: Jabłko 200g ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa rosół z makaronem 300 ml (**GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Udko gotowane 260g , Marchewka gotowana 200g , ziemniaki 150g ,

Podwieczorek: SEREK WIEJSKI 200 g ,

Kolacja: 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 drobiowa dębowa 50g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), Pomidor 80g , sałata 20 g ,

Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt ,

Wartości odżywcze: Energia: 2585.41 kcal; Energia: 10830.36 kJ; Białko ogółem: 152.72 g; białko zwierzęce: 119.71 g; białko roślinne: 33.00 g; Tłuszcz: 105.95 g; Węglowodany ogółem: 283.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.22 g; Sód: 3962.36 mg; Potas: 4403.45 mg; Wapń: 565.02 mg; Fosfor: 2000.07 mg; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; suma cukrów prostych: 38.12 g; Woda: 1356.71 g; Popiół: 17.87 g;

**Megrez Tychy D. Matki karmiącej**

Śniadanie: 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 drobiowa dębowa 50g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), ser żółty gouda 50g (**MLEKO**), pomidor 80g , sałata 20 g ,

2. śniadanie: Jabłko 200g ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa rosół z makaronem 300 ml (**GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Udko pieczone 260g , Marchewka z groszkiem 200g (**GLUTEN, STRĄCZKI**), ziemniaki 150g ,

Podwieczorek: SEREK WIEJSKI 200 g ,

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-28****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Matki karmiącej**

Kolacja: Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( **ŚMIETANKA** ), Pieczywo razowe krojone 100g ( **JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA** ), Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g ( **MLEKO** ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), Ogórek kiszony 80g , sałata 20 g ,

Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt ,

Wartości odżywcze: Energia: 2824.41 kcal; Energia: 11832.29 kJ; Białko ogółem: 167.86 g; białko zwierzęce: 131.20 g; białko roślinne: 36.66 g; Tłuszcz: 126.03 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.44 g; Sód: 5273.68 mg; Potas: 4497.70 mg; Wapń: 932.79 mg; Fosfor: 2353.61 mg; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; suma cukrów prostych: 37.02 g; Woda: 1344.78 g; Popiół: 22.61 g;

**Megrez Tychy D. Bez laktozy**

Śniadanie: 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 ( **MLEKO** ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), Papryka konserwowa 50g ( **S02** ), sałata 20 g ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa rosół z makaronem 300 ml ( **GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA** ), Udko pieczone 260g , Marchewka gotowana 200g , ziemniaki 150g ,

Kolacja: Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( **ŚMIETANKA** ), Pieczywo mieszane krojone 100g ( **GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA** ), Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g ( **MLEKO** ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), Pomidor 80g , sałata 20 g ,

Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt ,

Wartości odżywcze: Energia: 2496.31 kcal; Energia: 10456.02 kJ; Białko ogółem: 147.39 g; białko zwierzęce: 117.93 g; białko roślinne: 29.46 g; Tłuszcz: 117.42 g; Węglowodany ogółem: 236.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.79 g; Sód: 4053.65 mg; Potas: 3886.37 mg; Wapń: 819.18 mg; Fosfor: 1999.29 mg; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; suma cukrów prostych: 25.23 g; Woda: 1001.75 g; Popiół: 17.89 g;

**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-29****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Podstawowa**

Śniadanie: zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml ( **MLEKO** ), Herbata 250ml , Bułka kajzerka pszenna 50 g ( **ŻYTO, PSZENICA** ), ser topiony 50g , wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC ( **SELER, GORCZYCA** ), Papryka świeża 80g , sałata 20 g , Chleb zwykły 50g ( **ŻYTO, PSZENICA** ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( **ŚMIETANKA** ),

Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa kalafiorowa z grysiem 300ml ( **MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA** ), surówka z kapusty kiszonej 200g , Ryba smażona - dorsz 120g ( **GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO** ), ziemniaki 150g ,

Kolacja: Herbata b/c 250ml , Pieczywo mieszane krojone 100g ( **GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA** ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( **MLEKO** ), sałata 20 g , Masło 82 % tłuszczu 15g ( **ŚMIETANKA** ), Pomidor 80g ,

Posiłek nocny: BATON MUSLI ,

Wartości odżywcze: Energia: 2628.23 kcal; Energia: 10999.65 kJ; Białko ogółem: 119.59 g; białko zwierzęce: 71.67 g; białko roślinne: 47.93 g; Tłuszcz: 100.01 g; Węglowodany ogółem: 349.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.37 g; Sód: 4107.50 mg; Potas: 4385.78 mg; Wapń: 767.46 mg; Fosfor: 2152.27 mg; Błonnik pokarmowy: 39.61 g; suma cukrów prostych: 37.54 g; Woda: 1137.07 g; Popiół: 24.14 g;

**Megrez Tychy D. Łatwostrawna**

Śniadanie: zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml ( **MLEKO** ), Herbata 250ml , Bułka kajzerka pszenna 50 g ( **ŻYTO, PSZENICA** ), Twaróg krajanka 50 g ( **MLEKO, LAKTOZA** ), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC ( **SELER, GORCZYCA** ), Pomidor 80g , sałata 20 g , Masło 82 % tłuszczu 15g ( **ŚMIETANKA** ),

Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa grysiowa 300ml ( **GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA** ), Ryba pieczona - dorsz 120 g ( **GLUTEN** ), ziemniaki 150g , surówka marchewkowo-jabłkowa 200g ,

Kolacja: Herbata b/c 250ml , Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( **MLEKO** ), wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), sałata 20 g , Baton pszenny 100g ( **GLUTEN, JAJA, SEZAM** ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( **ŚMIETANKA** ),

Posiłek nocny: BATON MUSLI ,



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-29

### Oddział: MEGREZ

#### Megrez Tychy D. Łatwostrawna

Wartości odżywcze: Energia: 2201.23 kcal; Energia: 9208.67 kJ; Białko ogółem: 114.62 g; białko zwierzęce: 72.40 g; białko roślinne: 42.22 g; Tłuszcz: 69.86 g; Węglowodany ogółem: 306.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.50 g; Sód: 2711.66 mg; Potas: 3738.22 mg; Wapń: 536.95 mg; Fosfor: 1751.21 mg; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; suma cukrów prostych: 34.24 g; Woda: 983.29 g; Popiół: 16.78 g;

#### Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu

Śniadanie: zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (**MLEKO**), Herbata 250ml, Bułka kajzerka pszenna 50 g (**ŻYTO, PSZENICA**), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC (**SELER, GORCZYCA**), Twaróg krajanka 50 g (**MLEKO, LAKTOZA**), Pomidor 80g, sałata 20 g, Baton pszenny 50g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**),

Obiad: Kompot owocowy 250ml, zupa grysikowa 300ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Ryba pieczona - dorsz 120 g (**GLUTEN**), ziemniaki 150g, surówka marchewkowo-jabłkowa 200g,

Kolacja: Herbata b/c 250ml, Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (**MLEKO**), wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), sałata 20 g, Pomidor 80g,

Posiłek nocny: BATON MUSLI,

Wartości odżywcze: Energia: 2335.13 kcal; Energia: 9769.77 kJ; Białko ogółem: 118.80 g; białko zwierzęce: 72.88 g; białko roślinne: 45.92 g; Tłuszcz: 71.59 g; Węglowodany ogółem: 336.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.77 g; Sód: 2947.46 mg; Potas: 4117.62 mg; Wapń: 573.35 mg; Fosfor: 1869.61 mg; Błonnik pokarmowy: 36.66 g; suma cukrów prostych: 35.62 g; Woda: 1076.21 g; Popiół: 18.23 g;

#### Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów

Śniadanie: JOGURT NATURALNY 150ml, Herbata b/c 250ml, Pieczywo razowe krojone 50g, Bułka grahamka 65 g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**), ser topiony 50g, wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC (**SELER, GORCZYCA**), Papryka świeża 80g, sałata 20 g, Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**),

2. śniadanie: sok warzywny 300 ml (**GLUTEN**),

Obiad: Kompot owocowy 250ml, zupa kalafiorowa z grysiem 300ml (**MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Ryba pieczona - dorsz 120 g (**GLUTEN**), ziemniaki 150g, surówka z kapusty kiszzonej 200g,

Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 150 g,

Kolacja: Herbata b/c 250ml, Pieczywo razowe krojone 100g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (**MLEKO**), wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), sałata 20 g, Pomidor 80g, Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**),

Posiłek nocny: Fit rolls gryczane 20 g,

Wartości odżywcze: Energia: 2150.95 kcal; Energia: 9000.41 kJ; Białko ogółem: 115.70 g; białko zwierzęce: 83.29 g; białko roślinne: 32.42 g; Tłuszcz: 85.25 g; Węglowodany ogółem: 263.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.00 g; Sód: 4180.27 mg; Potas: 4353.00 mg; Wapń: 821.88 mg; Fosfor: 1959.28 mg; Błonnik pokarmowy: 35.04 g; suma cukrów prostych: 44.58 g; Woda: 1256.97 g; Popiół: 23.85 g;

#### Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna

Śniadanie: zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (**MLEKO**), Herbata 250ml, Bułka kajzerka pszenna 50 g (**ŻYTO, PSZENICA**), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC (**SELER, GORCZYCA**), Twaróg krajanka 50 g (**MLEKO, LAKTOZA**), Pomidor 80g, sałata 20 g, Baton pszenny 50g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**),

2. śniadanie: SOK POMARAŃCZA 300 ml,

Obiad: Kompot owocowy 250ml, zupa grysikowa 300ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Ryba pieczona - dorsz 120 g (**GLUTEN**), surówka marchewkowo-jabłkowa 200g, ziemniaki 150g,

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g,

Kolacja: Herbata b/c 250ml, Pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (**MLEKO**), wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), sałata 20 g, Pomidor 80g, Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**),

Posiłek nocny: BATON MUSLI,

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-29****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna**

Wartości odżywcze: Energia: 2528.13 kcal; Energia: 10578.77 kJ; Białko ogółem: 132.20 g; białko zwierzęce: 85.58 g; białko roślinne: 46.62 g; Tłuszcz: 82.69 g; Węglowodany ogółem: 347.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.32 g; Sód: 2996.46 mg; Potas: 4372.62 mg; Wapń: 683.35 mg; Fosfor: 2026.61 mg; Błonnik pokarmowy: 37.06 g; suma cukrów prostych: 41.02 g; Woda: 1240.21 g; Popiół: 19.33 g;

**Megrez Tychy D. Matki karmiącej**

Śniadanie: zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (**MLEKO**), Herbata 250ml, Pieczywo razowe krojone 50g, Bułka kajzerka pszenna 50 g (**ŻYTO, PSZENICA**), ser topiony 50g, wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC (**SELER, GORCZYCA**), Papryka świeża 80g, sałata 20 g, Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**),

2. śniadanie: SOK POMARAŃCZA 300 ml,

Obiad: Kompot owocowy 250ml, zupa kalafiorowa z grysiem 300ml (**MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Ryba smażona - dorsz 120g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO**), ziemniaki 150g, surówka z kapusty kiszzonej 200g,

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g,

Kolacja: Herbata b/c 250ml, Pieczywo razowe krojone 120g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), sałata 20 g, Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (**MLEKO**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pomidor 80g,

Posiłek nocny: BATON MUSLI,

Wartości odżywcze: Energia: 2743.23 kcal; Energia: 11481.05 kJ; Białko ogółem: 130.17 g; białko zwierzęce: 83.53 g; białko roślinne: 46.65 g; Tłuszcz: 112.67 g; Węglowodany ogółem: 339.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.02 g; Sód: 3936.90 mg; Potas: 4632.98 mg; Wapń: 843.86 mg; Fosfor: 2289.17 mg; Błonnik pokarmowy: 39.65 g; suma cukrów prostych: 41.53 g; Woda: 1293.21 g; Popiół: 24.52 g;

**Megrez Tychy D. Bez laktozy**

Śniadanie: Jogurt naturalny bez laktozy 150g, Herbata 250ml, Bułka kajzerka pszenna 50 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), ser żółty gouda 50g (**MLEKO**), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC (**SELER, GORCZYCA**), Papryka świeża 80g, sałata 20 g, Baton pszenny 50g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**),

Obiad: Kompot owocowy 250ml, zupa grysikowa 300ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), surówka marchewkowo-jabłkowa 200g, Ryba pieczona - dorsz 120 g (**GLUTEN**), ziemniaki 150g,

Kolacja: Herbata b/c 250ml, Pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g TYC (., **SELER, GORCZYCA**), Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (**MLEKO**), sałata 20 g, Pomidor 80g, Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**),

Posiłek nocny: BATON MUSLI,

Wartości odżywcze: Energia: 2310.73 kcal; Energia: 9670.07 kJ; Białko ogółem: 119.35 g; białko zwierzęce: 76.68 g; białko roślinne: 42.67 g; Tłuszcz: 77.77 g; Węglowodany ogółem: 315.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.29 g; Sód: 3364.46 mg; Potas: 3955.82 mg; Wapń: 906.85 mg; Fosfor: 1885.21 mg; Błonnik pokarmowy: 35.23 g; suma cukrów prostych: 32.05 g; Woda: 1009.57 g; Popiół: 19.48 g;

**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-30****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Podstawowa**

Śniadanie: Kawa zbożowa 250ml (**MLEKO, GLUTEN, LUBIN**), Pieczywo mieszane krojone 50g (**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,

Obiad: Kompot owocowy b/c 250 ml, zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Kaszotto warzywno-drobiowe w sosie pomidorowym 300g (**GLUTEN, SELER**), Bukiet jarzyn 200g,

Kolacja: 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, .**), Ogórek konserwowy 80g, sałata 20 g, wędlina - filet pieczony 40g RŚ (.),

Posiłek nocny: Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA**),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-30

### Oddział: MEGREZ

#### Megrez Tychy D. Podstawowa

Wartości odżywcze: Energia: 2034.91 kcal; Energia: 8686.43 kJ; Białko ogółem: 93.56 g; białko zwierzęce: 54.30 g; białko roślinne: 39.26 g; Tłuszcz: 73.35 g; Węglowodany ogółem: 276.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.80 g; Sód: 3466.91 mg; Potas: 3194.03 mg; Wapń: 557.00 mg; Fosfor: 1434.86 mg; Błonnik pokarmowy: 33.41 g; suma cukrów prostych: 49.45 g; Woda: 1060.56 g; Popiół: 16.11 g;

#### Megrez Tychy D. Łatwostrawna

Śniadanie: Kawa zbożowa 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), Baton pszenny 50g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Bułka kajzerka pszenna 50 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), serek do chleba 50g (**MLEKO**), wędlina - szynka beskidzka 50 g , Pomidor 80g , sałata 20 g ,

Obiad: Kompot owocowy b/c 250 ml , zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Kaszotto warzywno-drobiowe w sosie pomidorowym 300g (**GLUTEN, SELER**), Bukiet jarzyn 200g ,

Kolacja: 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 pieczony 40g RŚ (.),

Posiłek nocny: Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA**),

Wartości odżywcze: Energia: 2074.87 kcal; Energia: 8850.45 kJ; Białko ogółem: 96.17 g; białko zwierzęce: 53.60 g; białko roślinne: 42.57 g; Tłuszcz: 72.03 g; Węglowodany ogółem: 284.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.70 g; Sód: 3470.33 mg; Potas: 3482.53 mg; Wapń: 524.55 mg; Fosfor: 1371.72 mg; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; suma cukrów prostych: 47.87 g; Woda: 1148.26 g; Popiół: 16.43 g;

#### Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu

Śniadanie: Kawa zbożowa 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), Baton pszenny 50g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Bułka kajzerka pszenna 50 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), serek do chleba 50g (**MLEKO**), wędlina - szynka beskidzka 50 g , Pomidor 80g , sałata 20 g ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Kaszotto warzywno-drobiowe w sosie pomidorowym 300g (**GLUTEN, SELER**), Bukiet jarzyn 200g ,

Kolacja: 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 pieczony 40g RŚ (.),

Posiłek nocny: Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA**),

Wartości odżywcze: Energia: 2095.12 kcal; Energia: 8935.30 kJ; Białko ogółem: 96.17 g; białko zwierzęce: 53.60 g; białko roślinne: 42.57 g; Tłuszcz: 72.03 g; Węglowodany ogółem: 289.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.70 g; Sód: 3470.38 mg; Potas: 3482.63 mg; Wapń: 524.60 mg; Fosfor: 1371.72 mg; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; suma cukrów prostych: 52.86 g; Woda: 1148.27 g; Popiół: 16.43 g;

#### Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów

Śniadanie: Kawa zbożowa b/c 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), Pieczywo razowe krojone 50g , Bułka grahamka 65 g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina - szynka beskidzka 50 g , serek do chleba 50g (**MLEKO**), Ogórek zielony 80g , sałata 20 g ,

2. śniadanie: Jabłko 200g ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Kaszotto warzywno-drobiowe w sosie pomidorowym 300g (**GLUTEN, SELER**), Bukiet jarzyn 200g ,

Podwieczorek: KEFIR 150 G MLEKPOL ,

Kolacja: 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, .**), Ogórek konserwowy 80g , sałata 20 g , wędlina - filet pieczony 40g RŚ (.),

Posiłek nocny: Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA**),

Wartości odżywcze: Energia: 2057.80 kcal; Energia: 8782.91 kJ; Białko ogółem: 97.58 g; białko zwierzęce: 60.35 g; białko roślinne: 37.24 g; Tłuszcz: 76.48 g; Węglowodany ogółem: 278.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.70 g; Sód: 3287.04 mg; Potas: 3766.50 mg; Wapń: 764.98 mg; Fosfor: 1668.23 mg; Błonnik pokarmowy: 40.47 g; suma cukrów prostych: 64.85 g; Woda: 1402.02 g; Popiół: 17.56 g;

#### Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-11-30

### Oddział: MEGREZ

#### Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna

Śniadanie:	Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina - szynka beskidzka 50 g , Pomidor 80g , sałata 20 g ,
2. śniadanie:	Jabłko 200g ,
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , zupa brokułowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kaszotto warzywno-drobiowe w sosie pomidorowym 300g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Bukiet jarzyn 200g ,
Podwieczorek:	KEFIR 150 G MLEKPOL ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g ( <b>MLEKO, JAJA, .</b> ), Pomidor 80g , sałata 20 g , wędlina - filet pieczony 40g RŚ (.),
Posiłek nocny:	Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),
Wartości odżywcze:	Energia: 2238.12 kcal; Energia: 9533.30 kJ; Białko ogółem: 100.37 g; białko zwierzęce: 57.00 g; białko roślinne: 43.37 g; Tłuszcz: 74.83 g; Węglowodany ogółem: 318.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.97 g; Sód: 3512.38 mg; Potas: 3872.63 mg; Wapń: 635.60 mg; Fosfor: 1463.72 mg; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; suma cukrów prostych: 63.16 g; Woda: 1411.17 g; Popiół: 17.63 g;

#### Megrez Tychy D. Matki karmiącej

Śniadanie:	Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), Pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina - szynka beskidzka 50 g , Ogórek zielony 80g , sałata 20 g ,
2. śniadanie:	Jabłko 200g ,
Obiad:	Kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ), zupa brokułowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kaszotto warzywno-drobiowe w sosie pomidorowym 300g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Bukiet jarzyn 200g ,
Podwieczorek:	KEFIR 150 G MLEKPOL ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pieczywo razowe krojone 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g ( <b>MLEKO, JAJA, .</b> ), Ogórek konserwowy 80g , sałata 20 g , wędlina - filet pieczony 40g RŚ (.),
Posiłek nocny:	Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),
Wartości odżywcze:	Energia: 2365.96 kcal; Energia: 10070.13 kJ; Białko ogółem: 101.20 g; białko zwierzęce: 57.25 g; białko roślinne: 43.95 g; Tłuszcz: 80.32 g; Węglowodany ogółem: 344.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.55 g; Sód: 3637.96 mg; Potas: 3895.38 mg; Wapń: 666.80 mg; Fosfor: 1660.41 mg; Błonnik pokarmowy: 42.35 g; suma cukrów prostych: 72.67 g; Woda: 1366.05 g; Popiół: 18.42 g;

#### Megrez Tychy D. Bez laktozy

Śniadanie:	Kawa zbożowa na wodzie 250 ml ( <b>GLUTEN, ŁUBIN</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina - szynka beskidzka 50 g , Pomidor 80g , sałata 20 g ,
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , zupa brokułowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kaszotto warzywno-drobiowe w sosie pomidorowym 300g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Bukiet jarzyn 200g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g ( <b>MLEKO, JAJA, .</b> ), wędlina - filet pieczony 40g RŚ (.), Pomidor 80g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),
Wartości odżywcze:	Energia: 2089.91 kcal; Energia: 8912.13 kJ; Białko ogółem: 95.67 g; białko zwierzęce: 53.10 g; białko roślinne: 42.58 g; Tłuszcz: 78.13 g; Węglowodany ogółem: 275.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.37 g; Sód: 3830.11 mg; Potas: 3258.55 mg; Wapń: 701.23 mg; Fosfor: 1387.44 mg; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; suma cukrów prostych: 38.97 g; Woda: 1003.15 g; Popiół: 17.08 g;