

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-01 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (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 sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 120g/100ml 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] 2 285,5 Energia [kJ] 9 563,7 Białko ogółem [g] 103 białko zwierzęce [g] 69,4 białko roślinne [g] 33,7 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 267,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 4 340,4 Potas [mg] 4 021,5 Wapń [mg] 688 Fosfor [mg] 1 594,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 35,8 Woda [g] 1 024,1 Popiół [g] 23
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 20g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 120g/100ml 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] 2 140,8 Energia [kJ] 8 954,4 Białko ogółem [g] 98,8 białko zwierzęce [g] 66,1 białko roślinne [g] 32,8 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 241,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 3 337,8 Potas [mg] 4 039,7 Wapń [mg] 460,2 Fosfor [mg] 1 359,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 33,1 Woda [g] 1 012,5 Popiół [g] 19,7
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) serek do chleba 20g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 120g/100ml Buraki 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 253,7 Energia [kJ] 9 430,1 Białko ogółem [g] 101,3 białko zwierzęce [g] 67,5 białko roślinne [g] 33,7 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 269,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 3 611,2 Potas [mg] 4 299,5 Wapń [mg] 533,4 Fosfor [mg] 1 530,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 36,6 Woda [g] 1 028,6 Popiół [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty 20g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20g	Jabłko 200g	Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 120g/100ml Buraki 200g ziemniaki 150g	serek wiejski 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 453 Energia [kJ] 10 262,3 Białko ogółem [g] 114,3 białko zwierzęce [g] 81,4 białko roślinne [g] 32,9 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 284,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Sód [mg] 4 597,1 Potas [mg] 4 613,3 Wapń [mg] 785 Fosfor [mg] 1 783 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 53,4 Woda [g] 1 265,6 Popiół [g] 24,3
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 20g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) sałata 20g pomidor 80g	Banan 200g	Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 120g/100ml Buraki 200g ziemniaki 150g	Jogurt owocowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 503,7 Energia [kJ] 10 481,1 Białko ogółem [g] 107 białko zwierzęce [g] 71,1 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 324,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 3 660,2 Potas [mg] 5 268,5 Wapń [mg] 679,4 Fosfor [mg] 1 667,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 66,2 Woda [g] 1 263,1 Popiół [g] 23,6
Megrez Tychy D.Matki karmiącej	zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) Ser żółty gouda 20g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g	Banan 200g	Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 120g/100ml Buraki 200g ziemniaki 150g	Jogurt owocowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20g	podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 532,7 Energia [kJ] 10 599,6 Białko ogółem [g] 108,1 białko zwierzęce [g] 71,8 białko roślinne [g] 36,3 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 316 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 4 242,1 Potas [mg] 5 210,8 Wapń [mg] 788 Fosfor [mg] 1 769,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 63,6 Woda [g] 1 261,9 Popiół [g] 25,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-01 niedziela	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt naturalny lez laktozy 150g Herbata b/c 250ml Chleb zwykly 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Ser żółty gouda 20 g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 120g/100ml Buraki 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 203 Energia [kJ] 9 218,8 Białko ogółem [g] 100 białko zwierzęce [g] 68,6 białko roślinne [g] 31,5 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 252,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 3 778,9 Potas [m g] 4 112,4 Wapń [m g] 668,8 Fosfor [m g] 1 534,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 34,2 Woda [g] 974,1 Popiół [g] 21,5
2024-12-02 poniedziałek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Herbata 250ml Chleb zwykly 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus zielony 50g Ogórek zielony 80g sałata 20 g wędlina - Filet pieczony 50 g ORZ (.)		Kompot owocowy 250ml Zupa fasolowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRACZKI, GORCZYCA) Ryż z jabłkiem 400g Jogurt owocowy 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pasta rybna z dorsza gotowana 60 g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) sałata 20 g Pomidor 80g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 561,8 Energia [kJ] 10 932,5 Białko ogółem [g] 94 białko zwierzęce [g] 35,6 białko roślinne [g] 58,4 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 426,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 3 120,4 Potas [m g] 4 241,5 Wapń [m g] 697,9 Fosfor [m g] 1 670,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 92 Woda [g] 1 003,6 Popiół [g] 18,2
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - Filet pieczony 50 g ORZ (.)		Kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryż z jabłkiem 400g Jogurt owocowy 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta rybna z dorsza gotowana 60 g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pomidor 80g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 335,8 Energia [kJ] 9 984,6 Białko ogółem [g] 82,8 białko zwierzęce [g] 44,1 białko roślinne [g] 38,7 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 361,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 903,7 Potas [m g] 3 035,1 Wapń [m g] 538,5 Fosfor [m g] 1 258 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 89,3 Woda [g] 1 029,7 Popiół [g] 13,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-02 poniedziałek	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g wędlina - Filet pieczony 50g ORZ (.)		Kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryż z jabłkiem 400g Jogurt owocowy 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g Pomidor 80g sałata 20g Pasta rybna z dorsza gotowana 60g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 324,7 Energia [kJ] 9 940,8 Białko ogółem [g] 81,5 białko zwierzęce [g] 45 białko roślinne [g] 36,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 362,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 2 928,6 Potas [mg] 3 173,4 Wapń [mg] 581,7 Fosfor [mg] 1 344,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 91,3 Woda [g] 1 029,2 Popiół [g] 14,1
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml Herbata 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus ziołowy 50g sałata 20g Ogórek zielony 80g wędlina - Filet pieczony 50g ORZ (.)	ser żółty gouda 40g (MLEKO)	Kompot owocowy 250ml Zupa fasolowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRACZKI, GORCZYCA) Risotto mięsno-warzywne 350g + sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)	Pomarańcza 200g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta rybna z dorsza gotowana 60g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g Pomidor 30g sałata 20g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 443,5 Energia [kJ] 10 431 Białko ogółem [g] 111,2 białko zwierzęce [g] 56,7 białko roślinne [g] 54,4 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 362,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 3 331,5 Potas [mg] 4 732,6 Wapń [mg] 992,7 Fosfor [mg] 2 066 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 suma cukrów prostych [g] 74,7 Woda [g] 1 067,9 Popiół [g] 20,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-02 poniedziałek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO , GLUTEN , JAJA) Herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO , PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO , PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) sałata 20 g Pomidor 80g wędlina - Filet pieczony 50 g ORZ (.)	ser żółty gouda 40g (MLEKO)	Kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO , GLUTEN , SELER , SOJA , GORCZYCA) Ryż z jabłkiem 400g Jogurt owocowy 150g	Pomarańcza 200g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN , JAJA , SEZAM , ŻYTO , PSZENICA , SERWATKA) Pasta rybna z dorsza gotowana 60 g (SELER , GORCZYCA , SEZAM , ŁUBIN) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g sałata 20 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO , GLUTEN , JAJA)	Energia [kcal] 2 539,1 Energia [kJ] 10 836 Białko ogółem [g] 94,5 białko zwierzęce [g] 56,2 białko roślinne [g] 38,3 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 384,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 3 293,8 Potas [mg] 3 572,6 Wapń [mg] 970,5 Fosfor [mg] 1 596,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 99,1 Woda [g] 1 221,4 Popiół [g] 16,8
	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO , GLUTEN , JAJA) Herbata 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO , PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Hummus ziołowy 50g sałata 20 g Ogórek zielony 80g wędlina - Filet pieczony 50 g ORZ (.)	ser żółty gouda 40g (MLEKO)	Kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO , GLUTEN , SELER , SOJA , GORCZYCA) Ryż z jabłkiem 400g Jogurt owocowy 150g	Pomarańcza 200g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA , SEZAM , ŻYTO , PSZENICA , SERWATKA) Pasta rybna z dorsza gotowana 60 g (SELER , GORCZYCA , SEZAM , ŁUBIN) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g sałata 20 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO , GLUTEN , JAJA)	Energia [kcal] 2 486,1 Energia [kJ] 10 613,9 Białko ogółem [g] 91,2 białko zwierzęce [g] 46 białko roślinne [g] 45,2 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 382,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 3 176,5 Potas [mg] 3 894,3 Wapń [mg] 964,6 Fosfor [mg] 1 643,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 97,3 Woda [g] 1 172,8 Popiół [g] 17,8
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	JOGURT B/LAKTOZY 150 g Herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO , PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO , PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - Filet pieczony 50 g ORZ (.) Hummus ziołowy 50g Pomidor 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO , GLUTEN , SELER , SOJA , GORCZYCA) Ryż z jabłkiem 400g Jogurt owocowy 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN , JAJA , SEZAM , ŻYTO , PSZENICA , SERWATKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO) sałata 20 g Pomidor 80g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO , GLUTEN , JAJA)	Energia [kcal] 2 376,2 Energia [kJ] 10 155,6 Białko ogółem [g] 83,7 białko zwierzęce [g] 41,4 białko roślinne [g] 42,3 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 360,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 3 285,9 Potas [mg] 3 288,3 Wapń [mg] 957,3 Fosfor [mg] 1 505,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 88,3 Woda [g] 870,2 Popiół [g] 16,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-03 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 80 g (1 szt.) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Tw arożek waniliowy 70g (MLEKO) Jabłko 200g		Kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SELER, ŚMIETANKA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna 150g Kapuszka czerwona gotowana 200g (GLUTEN)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser topiony 50g wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Papryka świeża 80g sałata 20 g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 573,7 Energia [kJ] 10 771,6 Białko ogółem [g] 112,8 białko zwierzęce [g] 74,4 białko roślinne [g] 38,4 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 336,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Sód [mg] 2 706 Potas [mg] 3 951,1 Wapń [mg] 951,7 Fosfor [mg] 1 872,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 56,6 Woda [g] 1 246,5 Popiół [g] 17,7
	Megrez Tychy D. Ławostrawna	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka maślana 80 g (1 szt.) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Tw arożek waniliowy 70g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g		Kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SELER, ŚMIETANKA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Cukinia 200g Kasza jęczmienna 150g		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 Kasza jęczmienna 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 430,4 Energia [kJ] 10 168,9 Białko ogółem [g] 112,2 białko zwierzęce [g] 74,2 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 321,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 263,7 Potas [mg] 3 756,2 Wapń [mg] 686,5 Fosfor [mg] 1 571 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 55,2 Woda [g] 1 237,5 Popiół [g] 14,9
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 80 g (1 szt.) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Tw arożek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g		Kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SELER, ŚMIETANKA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna 150g Cukinia 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Serek do chleba z koperkiem 40 g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g pomidor 80g sałata 20 g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 419,3 Energia [kJ] 10 125,1 Białko ogółem [g] 110,9 białko zwierzęce [g] 75,2 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 322,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 2 288,6 Potas [mg] 3 894,5 Wapń [mg] 729,7 Fosfor [mg] 1 657,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 57,2 Woda [g] 1 237,1 Popiół [g] 15,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlna - filet pieczony 40g RS (.) tw arózek 60g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SELER, ŚMIETANKA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kapuszka czerwona gotowana 200g (GLUTEN) Kasza jęczmienna 150g	SEREK HOMO 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser topiony 50g wędlna - kiełbasa krotoszyńska 50g Papryka świeża 80g sałata 20g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 657,7 Energia [kJ] 11 123,5 Białko ogółem [g] 135,4 białko zwierzęce [g] 97,6 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 118,7 Węglowodany ogółem [g] 297,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,9 Sód [mg] 3 488 Potas [mg] 4 665,6 Wapń [mg] 1 255,1 Fosfor [mg] 2 330,2 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 56,3 Woda [g] 1 454,1 Popiół [g] 20,6
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 80g (1 szt.) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Tw arózek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SELER, ŚMIETANKA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna 150g Cukinia 200g	Serek homogenizowany owocowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Serek do chleba z koperkiem 40g (MLEKO) wędlna - kiełbasa krotoszyńska 40g Pomidor 80g sałata 20g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 587 Energia [kJ] 10 828,4 Białko ogółem [g] 125,5 białko zwierzęce [g] 88,7 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 345,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 2 534 Potas [mg] 4 146,9 Wapń [mg] 824,2 Fosfor [mg] 1 843,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 76,7 Woda [g] 1 385,2 Popiół [g] 17,1
Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo razowe krojone 50g Bułka maślana 80g (1 szt.) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Tw arózek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SELER, ŚMIETANKA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna 150g Kapuszka czerwona gotowana 200g (GLUTEN)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser topiony 50g wędlna - szynka wiśniowa 40g Papryka świeża 80g sałata 20g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 552 Energia [kJ] 10 681,2 Białko ogółem [g] 122 białko zwierzęce [g] 85,9 białko roślinne [g] 36,1 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 328,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Sód [mg] 2 439,5 Potas [mg] 4 104,2 Wapń [mg] 1 007 Fosfor [mg] 1 991 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 73,9 Woda [g] 1 386,9 Popiół [g] 19

2024-12-03 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-03 wtorek	Megrez Tychy D. Bez laktazy	Kakao na wodzie 250 ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 80 g (1 szt.) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g wędlina - filet zapiekany 80 g (.) Jabłko 200g		Kompot owocowy 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SELER, ŚMIETANKA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 120 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kapsuła czerwona gotowana 200g (GLUTEN) Kasza jęczmienna 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g sałata 20 g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 526 Energia [kJ] 10 566,7 Białko ogółem [g] 112,2 białko zwierzęce [g] 72,9 białko roślinne [g] 39,2 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 317,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,1 Sód [mg] 3 602,2 Potas [mg] 3 835,8 Wapń [mg] 817,3 Fosfor [mg] 1 632,6 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 40,3 Woda [g] 1 041,4 Popiół [g] 16,4
2024-12-04 środa	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z kaszą manną 200g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250g 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 beskidzka 50 g Ogórek zielony 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250g Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 120g Marchewka z groszkiem 200g (GLUTEN) ziemniaki 150g		Herbata b/c 309,9g Masło 82 % tłuszczu 9,73g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60 g wędlina - filet pieczony 40g RS (.) Papryka świeża 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 284,5 Energia [kJ] 9 491,1 Białko ogółem [g] 108,6 białko zwierzęce [g] 68,4 białko roślinne [g] 40,2 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 304 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 3 679,3 Potas [mg] 3 704,7 Wapń [mg] 491,7 Fosfor [mg] 1 650,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 33,7 Woda [g] 1 074,2 Popiół [g] 17,3
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą manną 200g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) pomidor 80g sałata 20 g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)		Kompot owocowy 250g Zupa makaronowa 300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka duszony 100g Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Sałatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60 g wędlina - filet pieczony 40g RS (.) Pomidor 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 248,3 Energia [kJ] 9 333,7 Białko ogółem [g] 103,1 białko zwierzęce [g] 65,4 białko roślinne [g] 37,8 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 297,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 3 714,1 Potas [mg] 3 624,4 Wapń [mg] 452,2 Fosfor [mg] 1 449,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 32,6 Woda [g] 1 066,1 Popiół [g] 16,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-04 środa	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z kaszą manną 200g (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250g Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50g tw aróg 50g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g		Kompot owocowy 250g Zupa makaronowa 364,2g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka duszony 100g Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250g Masło 82 % tłuszczu 12,17g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60g wędlina - filet pieczony 40g RS (.) Pomidor 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 164,7 Energia [kJ] 9 061,4 Białko ogółem [g] 98,8 białko zwierzęce [g] 63,2 białko roślinne [g] 35,5 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 299,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 3 620 Potas [mg] 3 686,2 Wapń [mg] 495,4 Fosfor [mg] 1 445,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 36,4 Woda [g] 1 025,4 Popiół [g] 16
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewijających Węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50g Jajko klasy L 50g (JAJA) Ogórek zielony 80g sałata 20g	fit rolls 20g	Kompot owocowy 250ml Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 120g ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem 200g (GLUTEN)	Kiwi 200g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem, konserwowym i fasolą czerwona 60g (SÓL, STRĄCZKI) wędlina - filet pieczony 40g RS (.) Papryka świeża 80g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 347,8 Energia [kJ] 9 752,6 Białko ogółem [g] 108,5 białko zwierzęce [g] 68,4 białko roślinne [g] 40,1 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 329,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 3 636,3 Potas [mg] 4 496,1 Wapń [mg] 572,9 Fosfor [mg] 1 904,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 48 Woda [g] 1 207,3 Popiół [g] 19,1
	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostawna	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50g Jajko klasy L 50g (JAJA) sałata 20g pomidor 80g	SOK NFC Sady Wincenta 200ml	Kompot owocowy 250ml Zupa makaronowa 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka duszony 100g Marchewka gotowana 200g ziemniaki 150g	Banan 1 szt.	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka ryżowa z tuńczykiem z pomidorem i rukolą 60g wędlina - filet pieczony 40g RS (.) Pomidor 50g sałata 20g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 385,7 Energia [kJ] 9 914,8 Białko ogółem [g] 103,1 białko zwierzęce [g] 66,3 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 335,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 3 758,8 Potas [mg] 4 242,1 Wapń [mg] 509,9 Fosfor [mg] 1 562,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 56 Woda [g] 1 215,8 Popiół [g] 17,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-04 środa	Megrez Tychy D.Matki karmiącej	zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	Kompot owocowy 250ml Zupa makaronowa 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 120g ziemniaki 150g Marchewka gotowana 200g	Banan 1 szt.	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Salatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem konserwowym i fasolą czerwoną 60 g (S02, STRĄCZKI) wędlina - filet pieczony 40g RŚ (.) Papryka świeża 80g sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 315 Energia [kJ] 9 620,7 Białko ogółem [g] 102,1 białko zwierzęce [g] 67,8 białko roślinne [g] 34,4 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 315,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 3 465,7 Potas [mg] 4 137,7 Wapń [mg] 481,6 Fosfor [mg] 1 559,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 54,4 Woda [g] 1 225 Popiół [g] 16,7
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	JOGURT B/LAKTOZY 150 g Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50 g Herbata 250ml Pomidor 80g Jajko klasy L 50 g (JAJA) sałata 20 g		kompot 250ml Zupa makaronowa 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka duszony 100g ziemniaki 150g Marchewka gotowana 200g		Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina - Filet pieczony 50 g ORZ (.) herbata 250ml sałata 20 g Pomidor 80g Pasztecik drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 235,8 Energia [kJ] 9 285,7 Białko ogółem [g] 99,3 białko zwierzęce [g] 67,4 białko roślinne [g] 31,9 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 280,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 4 087,4 Potas [mg] 3 803,1 Wapń [mg] 517 Fosfor [mg] 1 521,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 51,1 Woda [g] 1 006,5 Popiół [g] 17,1
	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z pl. żytnimi 200 ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) wędlina - szynka wiśniowa 40g Ogórek zielony 80g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Łazanki z kapustą i kielbasą 400g (GLUTEN, JAJA)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta z czerwonej fasoli 60g (S02, STRĄCZKI) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 315,1 Energia [kJ] 9 692,2 Białko ogółem [g] 93,6 białko zwierzęce [g] 47,9 białko roślinne [g] 45,9 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 337,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 5 064,5 Potas [mg] 3 237,7 Wapń [mg] 501,3 Fosfor [mg] 1 479,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 30,3 Woda [g] 933,4 Popiół [g] 21,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-05 czwartek	Miegrez Tychy D. Łatwostrawna	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) pomidor 80g Salata 10 g		Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron gotowy any z sosem mięsno-pomidorowym 150g/300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 80g salata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA)	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 114,6 Energia [kJ] 8 849,2 Białko ogółem [g] 100,8 białko zwierzęce [g] 58,4 białko roślinne [g] 42,4 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 312,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 3 573,5 Potas [mg] 3 288,2 Wapń [mg] 443,8 Fosfor [mg] 1 433,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 30,8 Woda [g] 887,1 Popiół [g] 18,8
	Miegrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) pomidor 80g Salata 10 g		Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron gotowy any z sosem mięsno-pomidorowym 150g/300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA)		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 salata 20 g Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA)	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 103,5 Energia [kJ] 8 805,4 Białko ogółem [g] 99,5 białko zwierzęce [g] 59,3 białko roślinne [g] 40,2 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 312,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 3 598,4 Potas [mg] 3 426,5 Wapń [mg] 487 Fosfor [mg] 1 519,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 32,8 Woda [g] 886,7 Popiół [g] 19
	Miegrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewajających Węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) pomidor 80g Salata 10 g	Jabłko 200g	Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Łazanki z kapustą i kiełbasą 400g (GLUTEN, JAJA)	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 salata 20 g Pasta z czerwonej fasoli 60g (SÓL, STRĄCZKI)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 231,7 Energia [kJ] 9 342,3 Białko ogółem [g] 101,8 białko zwierzęce [g] 59,8 białko roślinne [g] 42,1 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 309,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 4 866,2 Potas [mg] 3 708,3 Wapń [mg] 601,2 Fosfor [mg] 1 641,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 39,5 Woda [g] 1 160,6 Popiół [g] 22

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-05 czwartek	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) Sałata 10 g pomidor 80g	Jabłko 200g	Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron gotowy z sosem mięsno-pomidorowym 150g/300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA)	SEREK WIEJSKI 200 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 293,3 Energia [kJ] 9 601 Białko ogółem [g] 112,7 białko zwierzęce [g] 71,6 białko roślinne [g] 41,1 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 338,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 4 538,4 Potas [mg] 3 628,1 Wapń [mg] 582,2 Fosfor [mg] 1 682,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 42,2 Woda [g] 1 139,7 Popiół [g] 21,7
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml (MLEKO) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka wiśniowa 40 g Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER) pomidor 80g Sałata 10 g	Jabłko 200g	Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Łazanki z kapustą i kiełbasą 400g (GLUTEN, JAJA)	SEREK WIEJSKI 200 g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta z czerwonej fasoli 60g (SÓL, STRĄCZKI) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 506,3 Energia [kJ] 10 493,1 Białko ogółem [g] 106,4 białko zwierzęce [g] 59,8 białko roślinne [g] 46,7 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 362,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 5 394,2 Potas [mg] 3 769 Wapń [mg] 575,3 Fosfor [mg] 1 664,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 39,4 Woda [g] 1 186,9 Popiół [g] 23
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	JOGURT B/LAKTOZY 150 g Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - szynka wiśniowa 40g Ogórek zielony 80g Sałata 10 g		Kompot owocowy 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Łazanki z kapustą i kiełbasą 400g (GLUTEN, JAJA)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta z czerwonej fasoli 60g (SÓL, STRĄCZKI) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 225,5 Energia [kJ] 9 317,7 Białko ogółem [g] 99,9 białko zwierzęce [g] 57,8 białko roślinne [g] 42,3 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 292,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 4 955,8 Potas [mg] 2 914,4 Wapń [mg] 868,7 Fosfor [mg] 1 533,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 23,2 Woda [g] 864,8 Popiół [g] 21,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-06 piątek	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z pł. owsianymi mi 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Papryka świeża 80g sałata 20 g Chleb żytki 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)		Kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Surówka colesław 200g Kotlet pieczony z mielonego łososia 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 150g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, LUBIN)		Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka beskidzka 40g Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) sałata 20 g Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pomidor 80g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 928,4 Energia [kJ] 12 259,6 Białko ogółem [g] 124,8 białko zwierzęce [g] 74,7 białko roślinne [g] 50,3 Tłuszcz [g] 128,7 Węglowodany ogółem [g] 356,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,2 Sód [mg] 4 014 Potas [mg] 4 676,6 Wapń [mg] 1 032,7 Fosfor [mg] 2 235,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 32,2 Woda [g] 1 099,4 Popiół [g] 21,8
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	zupa mleczna z pł. owsianymi mi 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g sałata 20 g Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)		Kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet pieczony z mielonego łososia 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 150g szpinak gotowany 200g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)		Herbata b/c 250ml Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) wędlina - szynka beskidzka 40g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pomidor 80g	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 561,6 Energia [kJ] 10 719 Białko ogółem [g] 116 białko zwierzęce [g] 68,9 białko roślinne [g] 47 Tłuszcz [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 312 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 3 149,9 Potas [mg] 4 219,5 Wapń [mg] 592,4 Fosfor [mg] 1 897,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 29,9 Woda [g] 1 026,8 Popiół [g] 18,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-06 piątek	Miegrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z pł. owsiany mi 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 80g sałata 20 g Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)		Kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet pieczony z mielonego łososia 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 150g szpinak gotowany 200g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)			Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) wędlina - szynka beszkiwka 40g sałata 20 g Pomidor 80g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 710,8 Energia [kJ] 11 345,6 Białko ogółem [g] 120,1 białko zwierzęce [g] 70,1 białko roślinne [g] 50,1 Tłuszcz [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 344,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 3 443,5 Potas [mg] 4 518,9 Wapń [mg] 662,4 Fosfor [mg] 2 052,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 32,5 Woda [g] 1 065,9 Popiół [g] 20,1
	Miegrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewajalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Twarożek z ziołami 100 g (MLEKO) Papryka świeża 80g sałata 20 g Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet pieczony z mielonego łososia 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 150g Surówka coleslaw 200g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	serek homogenizowany naturalny 150 g	Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) wędlina - szynka beszkiwka 40g sałata 20 g Pomidor 80g Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Fit rolls gryczane 20 g	Energia [kcal] 2 561 Energia [kJ] 10 719,2 Białko ogółem [g] 130,4 białko zwierzęce [g] 94,8 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 117,3 Węglowodany ogółem [g] 282 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,1 Sód [mg] 3 625,6 Potas [mg] 4 585,2 Wapń [mg] 1 185,1 Fosfor [mg] 2 183,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 41,7 Woda [g] 1 262,2 Popiół [g] 22	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-06 piątek	Megrez Tychy D. Wysockiakowalawostrawna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 80g Sałata 20 g Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA)	SOK POMARAŃCZA 300 ml	Kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet pieczony z mielonego łososia 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) szpinak gotowany 200g ziemniaki 150g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Serek homogenizowany waniliowy 150 g	Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) wędlina - szynka beszkiwka 40g sałata 20 g Pomidor 80g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 903,8 Energia [kJ] 12 154,6 Białko ogółem [g] 133,5 białko zwierzęce [g] 82,8 białko roślinne [g] 50,8 Tłuszcz [g] 121,5 Węglowodany ogółem [g] 355,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Sód [mg] 3 492,5 Potas [mg] 4 773,9 Wapń [mg] 772,4 Fosfor [mg] 2 209,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 37,9 Woda [g] 1 229,9 Popiół [g] 21,2
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z pł. owsiany mi 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - Filet pieczony 50 g ORZ (.) Papryka świeża 80g sałata 20 g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA)	SOK POMARAŃCZA 300 ml	Kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet pieczony z mielonego łososia 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 150g Surówka coleslaw 200g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Serek homogenizowany waniliowy 150 g	Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka beszkiwka 40g sałata 20 g Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pomidor 80g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	BATON MUSLI	Energia [kcal] 3 006,2 Energia [kJ] 12 586,2 Białko ogółem [g] 133,4 białko zwierzęce [g] 83,6 białko roślinne [g] 49,7 Tłuszcz [g] 138 Węglowodany ogółem [g] 347,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,5 Sód [mg] 3 896,8 Potas [mg] 4 880,6 Wapń [mg] 1 109,7 Fosfor [mg] 2 356,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 36,2 Woda [g] 1 260,9 Popiół [g] 22,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-06 piątek	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt naturalny bez laktozy 150g Herbata 250ml Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYSO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Papryka świeża 80g sałata 20 g Pieczywo mieszane krojone 50g (JAJA, SEZAM, ZYSO, PSZENICA, SERWATKA)		Kompot owocowy 250ml zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) szpinak gotowany 200g Kotlet pieczony z mielonego łososia 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYSO) ziemniaki 150g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, LUBIN)		Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYSO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - szynka bezkiszka 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO) sałata 20 g Pomidor 80g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 734,9 Energia [kJ] 11 448,5 Białko ogółem [g] 129,7 białko zwierzęce [g] 85,5 białko roślinne [g] 44,2 Tłuszcz [g] 126 Węglowodany ogółem [g] 304,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,8 Sód [mg] 4 205,3 Potas [mg] 4 208,7 Wapń [mg] 1 371,1 Fosfor [mg] 2 265,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 28,2 Woda [g] 970 Popiół [g] 22,9
2024-12-07 sobota	Megrez Tychy D. Podstawowa	Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo mieszane krojone 50g (JAJA, SEZAM, ZYSO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYSO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka bezkiszka 50 g Ogórek zielony 80g sałata 20 g		Kompot owocowy b/c 250 ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rissotto dyniowe z kurczakiem 450g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYSO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SÓZ, SEZAM) Papryka świeża 80g sałata 20 g wędlina - filet pieczony 40g RS (.)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 289,3 Energia [kJ] 9 709,2 Białko ogółem [g] 97,1 białko zwierzęce [g] 63,3 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 302,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 3 216,6 Potas [mg] 2 909,2 Wapń [mg] 533,8 Fosfor [mg] 1 531,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 49,3 Woda [g] 990,2 Popiół [g] 15
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYSO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka bezkiszka 50 g Pomidor 80g sałata 20 g		Kompot owocowy b/c 250 ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rissotto dyniowe z kurczakiem 450g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - filet pieczony 40g RS (.)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 228,5 Energia [kJ] 9 457 Białko ogółem [g] 94,4 białko zwierzęce [g] 58,9 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 299,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 3 583,8 Potas [mg] 2 856,3 Wapń [mg] 469,3 Fosfor [mg] 1 382,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 46,6 Woda [g] 975,6 Popiół [g] 15,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-07 sobota	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50g Pomidor 80g sałata 20g		Kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rissotto dyniowe z kurczakiem 450g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 80g sałata 20g wędlina - filet pieczony 40g RS (-)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 237,6 Energia [kJ] 9 498 Białko ogółem [g] 93,1 białko zwierzęce [g] 59,8 białko roślinne [g] 33,5 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 304,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 3 608,7 Potas [mg] 2 994,7 Wapń [mg] 512,5 Fosfor [mg] 1 468,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 53,7 Woda [g] 975,2 Popiół [g] 15,8
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka beskidzka 50g serek do chleba 50g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20g	Pomarańcza 200g	Kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rissotto dyniowe z kurczakiem 450g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)	KEFIR 150 G MLEKPOL	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SÓL, SEZAM) Papryka świeża 80g sałata 20g wędlina - filet pieczony 40g RS (-)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 308,1 Energia [kJ] 9 785,6 Białko ogółem [g] 102,1 białko zwierzęce [g] 69,3 białko roślinne [g] 32,9 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 302,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 3 038,7 Potas [mg] 3 579,7 Wapń [mg] 799,7 Fosfor [mg] 1 793 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 66,3 Woda [g] 1 332,2 Popiół [g] 17

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-07 sobota	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50g Pomidor 80g sałata 20g	Pomarańcza 200g	Kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rissotto dyniowe z kurczakiem 450g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)	KEFIR 150 G MLEKPOL	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Pomidor 80g sałata 20g wędlina - filet pieczony 40g RS (-)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 376,6 Energia [kJ] 10 076 Białko ogółem [g] 98,3 białko zwierzęce [g] 63,2 białko roślinne [g] 35,3 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 332,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 3 652,7 Potas [mg] 3 482,7 Wapń [mg] 681,5 Fosfor [mg] 1 588,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 65,6 Woda [g] 1 238,7 Popiół [g] 17,4
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50g Ogórek zielony 80g sałata 20g	Pomarańcza 200g	Kompot gorzki 250ml (S02) zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rissotto dyniowe z kurczakiem 450g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)	KEFIR 150 G MLEKPOL	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM) Papryka świeża 80g sałata 20g wędlina - filet pieczony 40g RS (-)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 600,9 Energia [kJ] 11 008,5 Białko ogółem [g] 105,4 białko zwierzęce [g] 66,2 białko roślinne [g] 39,2 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 364,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 3 388,3 Potas [mg] 3 620 Wapń [mg] 700,8 Fosfor [mg] 1 774 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 74 Woda [g] 1 280,5 Popiół [g] 17,6
	Megrez Tychy D. Bez laktazy	Kawa zbożowa na wodzie 250 ml (GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina - szynka beskidzka 50g Pomidor 80g sałata 20g		Kompot owocowy 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rissotto dyniowe z kurczakiem 450g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM) wędlina - filet pieczony 40g RS (-) Pomidor 80g sałata 20g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 295,7 Energia [kJ] 9 733,1 Białko ogółem [g] 96,6 białko zwierzęce [g] 63,1 białko roślinne [g] 33,6 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 292,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 3 601,2 Potas [mg] 2 823,2 Wapń [mg] 710,4 Fosfor [mg] 1 535 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 40,8 Woda [g] 846,7 Popiół [g] 15,8

Jadłospis za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-08 niedziela	Megrez Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Ser żółty gouda 20 g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udło pieczone 260g Brokuł 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Hummus z curry 50g (MLEKO) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 537,2 Energia [kJ] 10 629,4 Białko ogółem [g] 142,1 białko zwierzęce [g] 95,4 białko roślinne [g] 46,8 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 290,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 3 333,1 Potas [mg] 4 469,4 Wapń [mg] 752 Fosfor [mg] 2 106,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 21,1 Woda [g] 1 121,5 Popiół [g] 21,6
	Megrez Tychy D. Łatwostawna	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 20g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udło 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)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 286 Energia [kJ] 9 571,3 Białko ogółem [g] 126,9 białko zwierzęce [g] 91,5 białko roślinne [g] 35,4 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 260,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 2 539,3 Potas [mg] 3 473,5 Wapń [mg] 442,3 Fosfor [mg] 1 667,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 18,9 Woda [g] 959,6 Popiół [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-08 niedziela	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) serek do chleba 20g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udło 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)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 398,9 Energia [kJ] 10 047 Białko ogółem [g] 129,3 białko zwierzęce [g] 93 białko roślinne [g] 36,4 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 289 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 2 812,7 Potas [mg] 3 733,3 Wapń [mg] 515,5 Fosfor [mg] 1 838,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 22,2 Woda [g] 975,7 Popiół [g] 17,7
	Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	jogurt naturalny 150g Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty 20 g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) pomidor 80g sałata 20 g	Jabłko 200g	Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udło pieczone 260g Brokuł 200g ziemniaki 150g	serek wiejski 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Hummus z curry 50g (MLEKO) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 489,6 Energia [kJ] 10 429,2 Białko ogółem [g] 148,6 białko zwierzęce [g] 106,9 białko roślinne [g] 41,8 Tłuszcz [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 273,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 3 436,9 Potas [mg] 5 002,6 Wapń [mg] 852,6 Fosfor [mg] 2 318 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 40,2 Woda [g] 1 348,5 Popiół [g] 22,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-08 niedziela	Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 20g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pomidor 80g	Banan 200g	Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko gotowane 260g Brokuł 200g ziemniaki 150g	Jogurt owocowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Hummus z curry 50g (MLEKO) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 648 Energia [kJ] 11 096,6 Białko ogółem [g] 139,3 białko zwierzęce [g] 90,4 białko roślinne [g] 49 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 348,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 618,9 Potas [mg] 5 596,4 Wapń [mg] 739,8 Fosfor [mg] 2 101,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 51,3 Woda [g] 1 331,6 Popiół [g] 21,8
	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) Ser żółty gouda 20 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g	Banan 200g	Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko pieczone 260g Sałata zielona z sosem jogurtowym 200g ziemniaki 150g	Jogurt owocowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Hummus z curry 50g (MLEKO) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 618,7 Energia [kJ] 10 969,5 Białko ogółem [g] 138,9 białko zwierzęce [g] 98,1 białko roślinne [g] 40,8 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 307,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 3 068,8 Potas [mg] 4 934,3 Wapń [mg] 784,8 Fosfor [mg] 2 089,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 48,3 Woda [g] 1 185,5 Popiół [g] 21,7
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Jogurt naturalny bez laktozy 150g Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Ser żółty gouda 20 g (MLEKO) Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (, SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml Zupa rosół z zacierką 300 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Udko gotowane 260g Brokuł 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Hummus z curry 50g (MLEKO) wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g sałata 20 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 299,2 Energia [kJ] 9 633 Białko ogółem [g] 130,5 białko zwierzęce [g] 87,1 białko roślinne [g] 43,5 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 267,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 2 730,2 Potas [mg] 4 428,2 Wapń [mg] 722,8 Fosfor [mg] 1 973 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 19,3 Woda [g] 1 044,1 Popiół [g] 19,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-09 poniedziałek	Miegregz Tychy D. Podstawowa	zupa mleczna z ryżem 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta z tuńczykiem i koperkiem 50 g (MLEKO) Ogórek zielony 80g sałata 20 g wędlina - Filet pieczony 50 g ORZ (.)		Kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Kapusza kiszona gotowana 200g (GLUTEN) ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) sałata 20 g Papryka świeża 80g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 211,7 Energia [kJ] 9 464,3 Białko ogółem [g] 101,3 białko zwierzęce [g] 66,4 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 290,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 4 513,1 Potas [mg] 3 692,1 Wapń [mg] 478,9 Fosfor [mg] 1 473,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 55 Woda [g] 1 169,3 Popiół [g] 20,7
	Miegregz Tychy D. Ławostrawna	zupa mleczna z ryżem 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - Filet pieczony 50 g ORZ (.)		Kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Bukiet jarzyn 200g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g sałata 20 g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pomidor 80g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 089,5 Energia [kJ] 8 951,5 Białko ogółem [g] 99,7 białko zwierzęce [g] 62,2 białko roślinne [g] 37,5 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 270,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 3 612 Potas [mg] 3 035,6 Wapń [mg] 450,6 Fosfor [mg] 1 304,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 54,5 Woda [g] 1 038,8 Popiół [g] 15,4
	Miegregz Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	zupa mleczna z ryżem 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20 g wędlina - Filet pieczony 50 g ORZ (.)		Kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Pomidor 80g sałata 20 g Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 193,9 Energia [kJ] 9 390,7 Białko ogółem [g] 101,3 białko zwierzęce [g] 63,1 białko roślinne [g] 38,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 298,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 3 647,4 Potas [mg] 3 838,4 Wapń [mg] 499,8 Fosfor [mg] 1 474,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 57,4 Woda [g] 1 156,5 Popiół [g] 16,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przystawalnych Węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml Herbata 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta z tuńczykiem i koperkiem 50g (MLEKO) sałata 20g Ogórek zielony 80g wędlina - Filet pieczony 50g ORZ (.)	Mandarynka 200g	Kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Kapuszka kiszona gotowana 200g (GLUTEN) ziemniaki 150g	Koktajl bananowy b/c 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) wędlina - kiełbasa krotoszyńska 50g Papryka świeża 80g sałata 20g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 200,5 Energia [kJ] 9 415,1 Białko ogółem [g] 102,3 białko zwierzęce [g] 69,8 białko roślinne [g] 32,6 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 291,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 4 283 Potas [mg] 4 483,1 Wapń [mg] 668,7 Fosfor [mg] 1 665,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 88,5 Woda [g] 1 444,8 Popiół [g] 22,3
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	zupa mleczna z ryżem 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 50g (MLEKO) sałata 20g Pomidor 80g wędlina - Filet pieczony 50g ORZ (.)	Mandarynka 200g	Kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g	Koktajl bananowy b/c 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) wędlina - kiełbasa krotoszyńska 50g Pomidor 80g sałata 20g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 376,4 Energia [kJ] 10 154,2 Białko ogółem [g] 106,4 białko zwierzęce [g] 66,5 białko roślinne [g] 39,9 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 337,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 3 687,9 Potas [mg] 4 535,9 Wapń [mg] 665,8 Fosfor [mg] 1 594,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 81,3 Woda [g] 1 458,2 Popiół [g] 18,7
Megrez Tychy D. Matki karmiącej	zupa mleczna z ryżem 200ml (MLEKO) Herbata 250ml Pieczywo razowe krojone 50g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta z tuńczykiem i koperkiem 50g (MLEKO) sałata 20g Ogórek zielony 80g wędlina - Filet pieczony 50g ORZ (.)	Mandarynka 200g	Kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 150g Bukiet jarzyn 200g	Koktajl bananowy b/c 150g	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 - kiełbasa krotoszyńska 50g Papryka świeża 80g sałata 20g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 279,5 Energia [kJ] 9 750 Białko ogółem [g] 105,5 białko zwierzęce [g] 69 białko roślinne [g] 36,5 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 306,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 3 767,6 Potas [mg] 4 359,6 Wapń [mg] 596,9 Fosfor [mg] 1 572,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 78,3 Woda [g] 1 434,1 Popiół [g] 18,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-09 poniedziałek	Megrez Tychy D. Bez laktozy	JOGURT B/LAKTOZY 150 g Herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - Filet pieczony 50 g ORZ (.) Pasta z tuńczykiem i koperkiem 50 g (MLEKO) Pomidor 80g sałata 20 g		Kompot owocowy 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Bukiet jarzyn 200g ziemniaki 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO) sałata 20 g Pomidor 80g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 203,5 Energia [kJ] 9 430,7 Białko ogółem [g] 111,1 białko zwierzęce [g] 74,7 białko roślinne [g] 36,3 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 277,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 4 245,1 Potas [mg] 3 719,1 Wapń [mg] 842,2 Fosfor [mg] 1 661,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 53,6 Woda [g] 1 076,7 Popiół [g] 18,9
2024-12-10 wtorek	Megrez Tychy D. Podstawowa	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Tw arożek waniliowy 70g (MLEKO) Jabłko 200g		Kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) Ryż z curry 150 g Fasolka szparagowa 200g (STRĄCZKI)		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser topiony 50g wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g Papryka świeża 80g sałata 20 g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 355,2 Energia [kJ] 9 855,2 Białko ogółem [g] 99,9 białko zwierzęce [g] 64,4 białko roślinne [g] 35,6 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 328 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 2 488,6 Potas [mg] 3 387,6 Wapń [mg] 908,9 Fosfor [mg] 1 745,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 54,8 Woda [g] 1 210,8 Popiół [g] 15,9
	Megrez Tychy D. Łatwostrawna	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Rogal maślany 75 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Tw arożek waniliowy 70g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g		Kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) Brokuł 200g Ryż z curry 150 g		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)	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 256 Energia [kJ] 9 444,6 Białko ogółem [g] 102,5 białko zwierzęce [g] 64,2 białko roślinne [g] 38,2 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 321,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2 066,3 Potas [mg] 3 464,3 Wapń [mg] 685,4 Fosfor [mg] 1 482,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 53,2 Woda [g] 1 209,7 Popiół [g] 14,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Tw arozek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g		Kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) Brokuł 200g Ryż 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Serek do chleba z koperkiem 40g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g pomidor 80g sałata 20g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 244,9 Energia [kJ] 9 400,8 Białko ogółem [g] 101,2 białko zwierzęce [g] 65,2 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 322 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 091,2 Potas [mg] 3 602,6 Wapń [mg] 728,6 Fosfor [mg] 1 568,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 55,2 Woda [g] 1 209,3 Popiół [g] 14,9
Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo razowe krojone 50g Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina - filet pieczony 40g RS (.) tw aroż 60g (MLEKO) pomidor 80g sałata 20g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) Ryż z curry 150g Fasolka szparagowa 200g (STRĄCZKI)	SEREK HOMO 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser topiony 50g wędlina - kielbasa krotoszyńska 50g Papryka świeża 80g sałata 20g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 439,2 Energia [kJ] 10 207,1 Białko ogółem [g] 122,5 białko zwierzęce [g] 87,6 białko roślinne [g] 35,1 Tłuszcz [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 289,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51 Sód [mg] 3 270,6 Potas [mg] 4 102,1 Wapń [mg] 1 212,3 Fosfor [mg] 2 202,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 54,5 Woda [g] 1 418,4 Popiół [g] 18,8
Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Tw arozek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) Brokuł 200g Ryż z curry 150g	Serek homogenizowany owocowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Serek do chleba z koperkiem 40g (MLEKO) wędlina - kielbasa krotoszyńska 40g Pomidor 80g sałata 20g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 412,6 Energia [kJ] 10 104,1 Białko ogółem [g] 115,8 białko zwierzęce [g] 78,7 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 345,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 336,6 Potas [mg] 3 855 Wapń [mg] 823,1 Fosfor [mg] 1 754,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 74,7 Woda [g] 1 357,4 Popiół [g] 16,7

2024-12-10 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-10 wtorek	Megrez Tychy D. Matki karmiącej	Kakao b/c 250ml (MLEKO) Pieczywo razowe krojone 50g Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Tw arozek waniliowy 70g (MLEKO) Dżem 25g Jabłko pieczone 200g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) Ryż z curry 150g Fasolka szparagowa 200g (STRĄCZKI)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo razowe krojone 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser topiony 50g wędlna - szynka wiśniowa 40g Papryka świeża 80g sałata 20g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 333,5 Energia [kJ] 9 764,8 Białko ogółem [g] 109,1 białko zwierzęce [g] 75,9 białko roślinne [g] 33,3 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 320,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 2 222,1 Potas [mg] 3 540,7 Wapń [mg] 964,2 Fosfor [mg] 1 863,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 72,1 Woda [g] 1 351,2 Popiół [g] 17,2
	Megrez Tychy D. Bez laktozy	Kakao na wodzie 250 ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 25g wędlna - filet zapiekany 80g (.) Jabłko 200g		Kompot owocowy 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) Fasolka szparagowa 200g (STRĄCZKI) Ryż z curry 150g		Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlna - kielbasa krotoszyńska 50g Pomidor 80g sałata 20g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 307,5 Energia [kJ] 9 650,3 Białko ogółem [g] 99,3 białko zwierzęce [g] 62,9 białko roślinne [g] 36,4 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 309,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 3 384,8 Potas [mg] 3 272,3 Wapń [mg] 774,5 Fosfor [mg] 1 505,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 38,5 Woda [g] 1 005,7 Popiół [g] 14,6

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