

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-21****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Podstawowa**

Śniadanie:	jogurt owocowy 150g , herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Serek waniliowy 70 g (MLEKO), Dżem 25g , Jabłko 200g ,
Obiad:	kompot owocowy 250ml , zupa gulaszowa 350 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron ze szpinakiem 100g/350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Surówka z marchewki 200 g ,
Kolacja:	herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), wędlina - Filet zapiekany 50 g , Ogórek kiszony 80g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze:	Energia: 2141.45 kcal; Energia: 9165.45 kJ; Białko ogółem: 72.19 g; białko zwierzęce: 34.27 g; białko roślinne: 37.92 g; Tłuszcz: 66.46 g; Węglowodany ogółem: 334.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.27 g; Sód: 2820.23 mg; Potas: 2654.07 mg; Wapń: 521.80 mg; Fosfor: 1067.85 mg; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; suma cukrów prostych: 86.47 g; Woda: 968.16 g; Popiół: 14.37 g;

Megrez Tychy D. Łatwostrawna

Śniadanie:	jogurt owocowy 150g , herbata b/c 250ml , Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Serek waniliowy 70 g (MLEKO), Dżem 25g , Jabłko pieczone 200g ,
Obiad:	kompot owocowy 250ml , zupa gulaszowa 350 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron ze szpinakiem 100g/350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Surówka z marchewki 200 g ,
Kolacja:	herbata b/ c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Serek do chleba z koperkiem 60 g (MLEKO), wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA), pomidor 80g , sałata 20g ,
Posiłek nocny:	Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze:	Energia: 2256.33 kcal; Energia: 9640.35 kJ; Białko ogółem: 89.48 g; białko zwierzęce: 49.23 g; białko roślinne: 40.25 g; Tłuszcz: 62.18 g; Węglowodany ogółem: 352.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.46 g; Sód: 2125.60 mg; Potas: 2809.50 mg; Wapń: 566.93 mg; Fosfor: 1161.18 mg; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; suma cukrów prostych: 90.78 g; Woda: 1029.27 g; Popiół: 14.43 g;

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu

Śniadanie:	Jogurt owocowy 150g , herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Serek waniliowy 70 g (MLEKO), Dżem 25g , Jabłko pieczone 200g ,
Obiad:	kompot owocowy 250ml , zupa gulaszowa 350 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron ze szpinakiem 100g/350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Surówka z marchewki 200 g ,
Kolacja:	herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Serek do chleba z koperkiem 60 g (MLEKO), wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA), pomidor 80g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze:	Energia: 2176.08 kcal; Energia: 9303.45 kJ; Białko ogółem: 86.84 g; białko zwierzęce: 49.22 g; białko roślinne: 37.63 g; Tłuszcz: 62.62 g; Węglowodany ogółem: 337.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.53 g; Sód: 2088.52 mg; Potas: 2909.69 mg; Wapń: 572.17 mg; Fosfor: 1229.66 mg; Błonnik pokarmowy: 29.90 g; suma cukrów prostych: 87.97 g; Woda: 1015.61 g; Popiół: 14.58 g;

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewajalnych Węglowodanów

Śniadanie:	jogurt naturalny 150g , herbata b/c 250ml , pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA), serek do chleba 50g (MLEKO), pomidor 80g , sałata 20 g ,
2. śniadanie:	sok warzywny 200 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-21****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów**

Obiad:	kompot owocowy 250ml , zupa gulaszowa 350 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem 100g/350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Surówka z marchewki 200 g ,
Podwieczorek:	Gruszka 200g ,
Kolacja:	herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), wędlina - Filet zapiekany 50 g , Ogórek kiszony 80g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze:	Energia: 2171.17 kcal; Energia: 9281.56 kJ; Białko ogółem: 86.18 g; białko zwierzęce: 41.83 g; białko roślinne: 44.35 g; Tłuszcz: 62.54 g; Węglowodany ogółem: 349.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.95 g; Sód: 3778.38 mg; Potas: 3543.20 mg; Wapń: 561.83 mg; Fosfor: 1476.85 mg; Błonnik pokarmowy: 42.23 g; suma cukrów prostych: 74.50 g; Woda: 1171.74 g; Popiół: 18.89 g;

Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna

Śniadanie:	jogurt owocowy 150g , herbata b/c250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Serek waniliowy 70 g (MLEKO), Dżem 25g , Jabłko pieczone 200g ,
2. śniadanie:	sok warzywny 200 ml (GLUTEN),
Obiad:	kompot owocowy 250ml , zupa gulaszowa 350 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron ze szpinakiem 100g/350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Surówka z marchewki 200 g ,
Podwieczorek:	Gruszka 200g ,
Kolacja:	herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Serek do chleba z koperkiem 60 g (MLEKO), wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze:	Energia: 2310.23 kcal; Energia: 9866.36 kJ; Białko ogółem: 88.84 g; białko zwierzęce: 49.22 g; białko roślinne: 39.63 g; Tłuszcz: 63.22 g; Węglowodany ogółem: 372.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.66 g; Sód: 2285.55 mg; Potas: 3405.75 mg; Wapń: 604.20 mg; Fosfor: 1278.66 mg; Błonnik pokarmowy: 35.20 g; suma cukrów prostych: 94.67 g; Woda: 1279.41 g; Popiół: 16.08 g;

Megrez Tychy D. Matki karmiącej

Śniadanie:	jogurt owocowy 150g , herbata b/c 250ml , pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Serek waniliowy 70 g (MLEKO), Dżem 25g , Jabłko pieczone 200g ,
2. śniadanie:	sok warzywny 200 ml ,
Obiad:	kompot owocowy 250ml , zupa gulaszowa 350 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem 100g/350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Surówka z marchewki 200 g ,
Podwieczorek:	Gruszka 200g ,
Kolacja:	herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), wędlina - Filet zapiekany 50 g , Ogórek kiszony 80g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze:	Energia: 2338.31 kcal; Energia: 9990.62 kJ; Białko ogółem: 77.86 g; białko zwierzęce: 34.22 g; białko roślinne: 43.64 g; Tłuszcz: 67.40 g; Węglowodany ogółem: 387.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.50 g; Sód: 3322.14 mg; Potas: 3316.68 mg; Wapń: 566.29 mg; Fosfor: 1289.51 mg; Błonnik pokarmowy: 41.44 g; suma cukrów prostych: 92.04 g; Woda: 1246.67 g; Popiół: 17.30 g;

Megrez Tychy D. Bez laktozy

Śniadanie:	Jogurt owocowy bez laktozy 150 g , herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), wędlina - Filet zapiekany 50 g , Dżem 50g (S02), Jabłko pieczone 200g ,
------------	---

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-21****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Bez laktozy**

Obiad:	kompot owocowy 250ml , zupa gulaszowa 350 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron ze szpinakiem bez śmietany 100g/350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Surówka z marchewki 200 g ,
Kolacja:	herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), wędlina - Filet zapiekany 50 g , Ogórek kiszony 80g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze:	Energia: 2121.65 kcal; Energia: 9081.81 kJ; Białko ogółem: 62.29 g; białko zwierzęce: 23.73 g; białko roślinne: 38.56 g; Tłuszcz: 69.08 g; Węglowodany ogółem: 334.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.00 g; Sód: 3300.21 mg; Potas: 2561.83 mg; Wapń: 328.88 mg; Fosfor: 899.55 mg; Błonnik pokarmowy: 29.25 g; suma cukrów prostych: 85.87 g; Woda: 885.18 g; Popiół: 13.38 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-22**Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Podstawowa**

Śniadanie:	Jogurt owocowy 150g , herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 45 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 ,
Obiad:	kompot owocowy 250ml , zupa rosół z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko pieczone 260g , Mizeria 200 g (MLEKO, SOJA), ziemniaki 150g ,
Kolacja:	herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), ser mozzarella 50 g (MLEKO), wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	podłomyki bez cukru 20 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2061.88 kcal; Energia: 8638.65 kJ; Białko ogółem: 114.33 g; białko zwierzęce: 88.25 g; białko roślinne: 26.09 g; Tłuszcz: 86.80 g; Węglowodany ogółem: 223.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.63 g; Sód: 3467.97 mg; Potas: 3352.32 mg; Wapń: 767.26 mg; Fosfor: 1758.70 mg; Błonnik pokarmowy: 18.43 g; suma cukrów prostych: 31.05 g; Woda: 1009.48 g; Popiół: 19.22 g;

Megrez Tychy D. Łatwostrawna

Śniadanie:	Jogurt owocowy 150g , herbata b/c 250ml , Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), twaróg 25 g (MLEKO), Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (,, SELER, GORCZYCA), pomidor 80g , sałata 20g ,
Obiad:	kompot owocowy 250ml , zupa rosół z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko gotowane 260g , Cukinia 200g , ziemniaki 150g ,
Kolacja:	herbata b/ c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (SELER, GORCZYCA), pomidor 80g , sałata 20g , Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), ser mozzarella 50 g (MLEKO),
Posiłek nocny:	podłomyki bez cukru 20 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2084.82 kcal; Energia: 8729.08 kJ; Białko ogółem: 116.98 g; białko zwierzęce: 86.86 g; białko roślinne: 30.12 g; Tłuszcz: 79.47 g; Węglowodany ogółem: 239.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.34 g; Sód: 3596.67 mg; Potas: 3643.63 mg; Wapń: 604.58 mg; Fosfor: 1650.34 mg; Błonnik pokarmowy: 16.44 g; suma cukrów prostych: 35.02 g; Woda: 1029.80 g; Popiół: 19.08 g;

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu

Śniadanie:	Jogurt owocowy 150g , herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (,, SELER, GORCZYCA), wędlina - szynka wiśniowa 20 g (SELER, GORCZYCA), pomidor 80g , sałata 20 g ,
Obiad:	kompot owocowy 250ml , zupa rosół z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko gotowane 260g , Cukinia 200g , ziemniaki 150g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-22

Oddział: MEGREZ

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu

Kolacja: herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g (**SELER, GORCZYCA**), pomidor 80g , sałata 20g , ser mozzarella 50g (**MLEKO**),

Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2002.56 kcal; Energia: 8379.31 kJ; Białko ogółem: 116.79g; białko zwierzęce: 89.23g; białko roślinne: 27.57g; Tłuszcz: 79.14g; Węglowodany ogółem: 224.09g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.80g; Sód: 3801.75mg; Potas: 3825.89mg; Wapń: 585.00mg; Fosfor: 1740.07mg; Błonnik pokarmowy: 20.05g; suma cukrów prostych: 31.40g; Woda: 1010.31g; Popiół: 19.77g;

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewajalnych Węglowodanów

Śniadanie: jogurt naturalny 150g , herbata b/c 250ml , pieczywo razowe krojone 50g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Bułka grahamka 65g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), ser żółty 20g (**MLEKO**), Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (**SELER, GORCZYCA**), pomidor 80g , sałata 20g ,

2. śniadanie: Jabłko 200g ,

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

Podwieczorek: serek wiejski 1 szt ,

Kolacja: herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo razowe krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), ser mozzarella 50g (**MLEKO**), wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g (**SELER, GORCZYCA**), Pomidor 80g , sałata 20g ,

Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2406.64 kcal; Energia: 10083.32 kJ; Białko ogółem: 134.81g; białko zwierzęce: 100.94g; białko roślinne: 33.87g; Tłuszcz: 93.30g; Węglowodany ogółem: 287.77g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.86g; Sód: 4340.68mg; Potas: 4103.73mg; Wapń: 895.05mg; Fosfor: 2193.16mg; Błonnik pokarmowy: 32.50g; suma cukrów prostych: 48.85g; Woda: 1294.58g; Popiół: 23.64g;

Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna

Śniadanie: Jogurt owocowy 150g , herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka kajzerka pszenna 45g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina szynka wiśniowa 20g (**SELER, GORCZYCA**), Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (**SELER, GORCZYCA**), sałata 20g , pomidor 80g ,

2. śniadanie: Jabłko pieczone 200g ,

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

Podwieczorek: serek wiejski 1 szt ,

Kolacja: herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), ser mozzarella 50g (**MLEKO**), wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g (**SELER, GORCZYCA**), Pomidor 80g , sałata 20g ,

Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2230.03 kcal; Energia: 9330.22 kJ; Białko ogółem: 134.79g; białko zwierzęce: 106.23g; białko roślinne: 28.56g; Tłuszcz: 84.53g; Węglowodany ogółem: 254.58g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.52g; Sód: 4354.98mg; Potas: 4261.79mg; Wapń: 674.71mg; Fosfor: 1952.31mg; Błonnik pokarmowy: 24.05g; suma cukrów prostych: 43.89g; Woda: 1281.33g; Popiół: 21.87g;

Megrez Tychy D. Matki karmiącej

Śniadanie: Jogurt owocowy 150g , herbata b/c 250ml , pieczywo razowe krojone 50g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Bułka kajzerka pszenna 45g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (**SELER, GORCZYCA**), Ser żółty gouda 20g (**MLEKO**), pomidor 80g , sałata 20g ,

2. śniadanie: Jabłko 200g ,

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

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-22****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D.Matki karmiącej**

Podwieczorek: serek wiejski 1 szt ,
 Kolacja: herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo razowe krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), ser mozzarella 50 g (**MLEKO**), wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (**SELER, GORCZYCA**), Pomidor 80g , sałata 20 g ,
 Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g ,
 Wartości odżywcze: Energia: 2331.34 kcal; Energia: 9767.42 kJ; Białko ogółem: 131.26 g; białko zwierzęce: 100.50 g; białko roślinne: 30.76 g; Tłuszcz: 92.32 g; Węglowodany ogółem: 272.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.41 g; Sód: 4154.48 mg; Potas: 3992.53 mg; Wapń: 862.95 mg; Fosfor: 2087.76 mg; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; suma cukrów prostych: 42.42 g; Woda: 1276.19 g; Popiół: 22.15 g;

Megrez Tychy D. Bez laktozy

Śniadanie: Jogurt owocowy bez laktozy 150 g , herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka kajzerka pszenna 45 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g , Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (**SELER, GORCZYCA**), Ogórek zielony 80g , sałata 20 g ,
 Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa rosół z makaronem 300 ml (**GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Udko pieczone 260g , Cukinia 200g , ziemniaki 150g ,
 Kolacja: herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), Paszтет sojowy 1 szt , wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (**SELER, GORCZYCA**), Pomidor 80g , sałata 20 g ,
 Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g ,
 Wartości odżywcze: Energia: 1867.48 kcal; Energia: 7819.21 kJ; Białko ogółem: 108.39 g; białko zwierzęce: 79.87 g; białko roślinne: 28.52 g; Tłuszcz: 69.83 g; Węglowodany ogółem: 221.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.79 g; Sód: 3307.85 mg; Potas: 3846.53 mg; Wapń: 224.78 mg; Fosfor: 1529.31 mg; Błonnik pokarmowy: 21.69 g; suma cukrów prostych: 23.60 g; Woda: 997.54 g; Popiół: 17.22 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-23**Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Podstawowa**

Śniadanie: Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa b/c 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka kajzerka pszenna 45 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina - Filet zapiekany 50 g , Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (**MLEKO, JAJA, .**), Rzodkiewka 80g , sałata 20 g ,
 Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa ryżowa 300 ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Indyk gotowany 120g , ziemniaki 150g , surówka z kapusty czerwonej 200g , sos pietruszkowy 100ml (**MLEKO, GLUTEN**),
 Kolacja: herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g , ser topiony 50g , sałata 20 g , Pomidor 20g ,
 Posiłek nocny: sok owocowy 200 ml ,
 Wartości odżywcze: Energia: 1999.52 kcal; Energia: 8329.31 kJ; Białko ogółem: 104.96 g; białko zwierzęce: 77.46 g; białko roślinne: 27.50 g; Tłuszcz: 79.67 g; Węglowodany ogółem: 235.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.12 g; Sód: 3797.33 mg; Potas: 3711.58 mg; Wapń: 896.03 mg; Fosfor: 1810.98 mg; Błonnik pokarmowy: 21.88 g; suma cukrów prostych: 42.04 g; Woda: 1178.99 g; Popiół: 18.79 g;

Megrez Tychy D. Łatwostrawna

Śniadanie: Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa b/c 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), Baton pszenny 50g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Bułka kajzerka pszenna 45 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (**MLEKO, JAJA, .**), Twaróg chudy 40g (**MLEKO**), pomidor 80g , sałata 20 g ,
 Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa ryżowa 300 ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Indyk gotowany 120g , Brokuł 200g , ziemniaki 150g , sos pietruszkowy 100ml (**MLEKO, GLUTEN**),
 Kolacja: herbata b/ c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), serek do chleba 50g (**MLEKO**), wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g , sałata 20 g , Baton pszenny 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Pomidor 20g ,

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-23****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Łatwostrawna**

Posiłek nocny: sok owocowy 200 ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1891.78 kcal; Energia: 7885.25 kJ; Białko ogółem: 112.27 g; białko zwierzęce: 81.40 g; białko roślinne: 30.87 g; Tłuszcz: 58.01 g; Węglowodany ogółem: 244.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.61 g; Sód: 2445.55 mg; Potas: 3699.80 mg; Wapń: 760.91 mg; Fosfor: 1616.15 mg; Błonnik pokarmowy: 16.97 g; suma cukrów prostych: 43.28 g; Woda: 1210.85 g; Popiół: 16.04 g;

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu

Śniadanie: jogurt naturalny 150g , Kawa zbożowa b/c 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka kajzerka pszenna 45 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina - filet zapiekany 40g (**SELER, GORCZYCA**), Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (**MLEKO, JAJA, .**), pomidor 80g , sałata 20 g ,
Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa ryżowa 300 ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Indyk gotowany 100g , Brokuł 200g , ziemniaki 150g , sos pietruszkowy 100ml (**MLEKO, GLUTEN**),
Kolacja: herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g , Pomidor 20g , sałata 20 g , serek do chleba 50g (**MLEKO**),
Posiłek nocny: sok owocowy 200 ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1862.79 kcal; Energia: 7755.28 kJ; Białko ogółem: 108.64 g; białko zwierzęce: 80.21 g; białko roślinne: 28.43 g; Tłuszcz: 61.45 g; Węglowodany ogółem: 237.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Sód: 3168.46 mg; Potas: 3864.45 mg; Wapń: 762.64 mg; Fosfor: 1666.20 mg; Błonnik pokarmowy: 20.72 g; suma cukrów prostych: 46.50 g; Woda: 1197.44 g; Popiół: 16.27 g;

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewajalnych Węglowodanów

Śniadanie: Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa b/c 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), pieczywo razowe krojone 50g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Bułka grahamka 65 g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (**MLEKO, JAJA, .**), wędlina - Filet zapiekany 50 g , Rzodkiewka 80g , sałata 20 g ,
2. śniadanie: Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA**),
Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa ryżowa 300 ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Indyk gotowany 120g , surówka z kapusty czerwonej 200g , ziemniaki 150g , sos pietruszkowy 100ml (**MLEKO, GLUTEN**),
Podwieczorek: kefir 150 g ,
Kolacja: herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo razowe krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), ser topiony 50g , wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g , Pomidor 30g , sałata 20g ,
Posiłek nocny: sok warzywny 200 ml (**GLUTEN**),
Wartości odżywcze: Energia: 2220.42 kcal; Energia: 9460.30 kJ; Białko ogółem: 113.14 g; białko zwierzęce: 77.35 g; białko roślinne: 35.79 g; Tłuszcz: 85.54 g; Węglowodany ogółem: 276.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Sód: 4893.89 mg; Potas: 4245.53 mg; Wapń: 926.86 mg; Fosfor: 2083.00 mg; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; suma cukrów prostych: 69.47 g; Woda: 1310.74 g; Popiół: 22.12 g;

Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna

Śniadanie: Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa b/c 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka kajzerka pszenna 45 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (**MLEKO, JAJA, .**), wędlina - filet zapiekany 40g (**SELER, GORCZYCA**), sałata 20 g , Pomidor 80g ,
2. śniadanie: Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA**),
Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa ryżowa 300 ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Indyk gotowany 120g , Brokuł 200g , ziemniaki 150g , sos pietruszkowy 100ml (**MLEKO, GLUTEN**),
Podwieczorek: kefir 150 g ,
Kolacja: herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), serek do chleba 50g (**MLEKO**), wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g , Pomidor 20g , sałata 20g ,
Posiłek nocny: sok owocowy 200 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-23****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna**

Wartości odżywcze: Energia: 1896.83 kcal; Energia: 8103.50 kJ; Białko ogółem: 113.59 g; białko zwierzęce: 83.79 g; białko roślinne: 29.80 g; Tłuszcz: 57.64 g; Węglowodany ogółem: 245.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.73 g; Sód: 2747.51 mg; Potas: 4066.19 mg; Wapń: 742.78 mg; Fosfor: 1721.46 mg; Błonnik pokarmowy: 22.05 g; suma cukrów prostych: 67.02 g; Woda: 1305.45 g; Popiół: 17.75 g;

Megrez Tychy D. Matki karmiącej

Śniadanie: Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa b/c 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), pieczywo razowe krojone 50g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Bułka kajzerka pszenna 45 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (**MLEKO, JAJA, .**), wędlina - Filet zapiekany 50 g , Rzodkiewka 80g , sałata 20 g ,

2. śniadanie: Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA**),

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa ryżowa 300 ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Indyk gotowany 120g , Brokuł 200g , ziemniaki 150g , sos pietruszkowy 100ml (**MLEKO, GLUTEN**),

Podwieczorek: kefir 150 g ,

Kolacja: herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo razowe krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), serek do chleba 50g (**MLEKO**), wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g , Pomidor 20g , sałata 20 g ,

Posiłek nocny: sok owocowy 200 ml ,

Wartości odżywcze: Energia: 2052.28 kcal; Energia: 8760.25 kJ; Białko ogółem: 112.68 g; białko zwierzęce: 79.91 g; białko roślinne: 32.77 g; Tłuszcz: 68.99 g; Węglowodany ogółem: 266.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.85 g; Sód: 3675.86 mg; Potas: 3998.60 mg; Wapń: 755.91 mg; Fosfor: 1834.25 mg; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; suma cukrów prostych: 69.52 g; Woda: 1249.53 g; Popiół: 17.09 g;

Megrez Tychy D. Bez laktozy

Śniadanie: Jogurt owocowy bez laktozy 150 g , Kawa zbożowa b/c 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka kajzerka pszenna 45 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina - Filet zapiekany 50 g , Jajko klasy L 50 g (**JAJA**), Pomidor 80g , sałata 20 g ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa ryżowa 300 ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Indyk gotowany 120g , ziemniaki 150g , Brokuł 200g , sos pietruszkowy 100ml (**MLEKO, GLUTEN**),

Kolacja: herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g , Pasztet drobiowy 50g (**GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA**), sałata 20 g , Pomidor 20g ,

Posiłek nocny: sok owocowy 200 ml ,

Wartości odżywcze: Energia: 1869.07 kcal; Energia: 7826.72 kJ; Białko ogółem: 100.95 g; białko zwierzęce: 71.41 g; białko roślinne: 29.54 g; Tłuszcz: 70.93 g; Węglowodany ogółem: 226.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.16 g; Sód: 2878.45 mg; Potas: 3765.54 mg; Wapń: 557.62 mg; Fosfor: 1541.06 mg; Błonnik pokarmowy: 21.47 g; suma cukrów prostych: 33.67 g; Woda: 1120.14 g; Popiół: 15.95 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-24**Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Podstawowa**

Śniadanie: Jogurt owocowy 150g , Kakao 250ml (**MLEKO**), Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), serek do chleba 50g (**MLEKO**), Dżem 50g (**S02**), Banan 200g , Bułka maślana 50 g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM**),

Obiad: kompot owocowy 250ml , Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Pieczeń rzymska 120g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), Buraki 200g , ziemniaki 150g , sos dietetyczny 100ml (**MLEKO, GLUTEN, SOJA**),

Kolacja: herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), Jajko klasy L 50 g (**JAJA**), wędlina - szynka beskidzka 50 g (**SELER, GORCZYCA**), Ogórek zielony 80g , sałata 20g ,

Posiłek nocny: Fit rolls gryczane 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-24****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Podstawowa**

Wartości odżywcze: Energia: 2366.05 kcal; Energia: 9885.97 kJ; Białko ogółem: 97.60 g; białko zwierzęce: 62.65 g; białko roślinne: 34.95 g; Tłuszcz: 67.85 g; Węglowodany ogółem: 364.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.47 g; Sód: 3015.29 mg; Potas: 4171.74 mg; Wapń: 654.13 mg; Fosfor: 1563.70 mg; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; suma cukrów prostych: 101.05 g; Woda: 1181.60 g; Popiół: 19.24 g;

Megrez Tychy D. Łatwostrawna

Śniadanie: Jogurt owocowy 150g , herbata b/c 250ml , Baton pszenny 50g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), serek do chleba 50g (**MLEKO**), Dżem 50g (**S02**), Banan 200g , Bułka maślana 50 g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM**),

Obiad: kompot owocowy 250ml , Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Pieczeń rzymska 120g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), Buraki 200g , ziemniaki 150g , sos dietetyczny 100ml (**MLEKO, GLUTEN, SOJA**),

Kolacja: herbata b/ c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Jajko klasy L 50 g (**JAJA**), wędlina - szynka beskidzka 50 g (**SELER, GORCZYCA**), Pomidor 80g , sałata 20g , Baton pszenny 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**),

Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2431.11 kcal; Energia: 10156.12 kJ; Białko ogółem: 95.44 g; białko zwierzęce: 58.76 g; białko roślinne: 36.68 g; Tłuszcz: 71.65 g; Węglowodany ogółem: 367.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.24 g; Sód: 2796.57 mg; Potas: 3873.50 mg; Wapń: 476.85 mg; Fosfor: 1298.84 mg; Błonnik pokarmowy: 20.20 g; suma cukrów prostych: 108.45 g; Woda: 1045.64 g; Popiół: 17.57 g;

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu

Śniadanie: jogurt naturalny 150g , herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), serek do chleba 50g (**MLEKO**), Dżem 50g (**S02**), Banan 200g , Bułka maślana 50 g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM**),

Obiad: kompot owocowy 250ml , Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Pieczeń rzymska 120g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), ziemniaki 150g , Buraki 200g , sos dietetyczny 100ml (**MLEKO, GLUTEN, SOJA**),

Kolacja: herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), Jajko klasy L 50 g (**JAJA**), wędlina - szynka beskidzka 50 g (**SELER, GORCZYCA**), Pomidor 50g , sałata 20g ,

Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2370.60 kcal; Energia: 9900.44 kJ; Białko ogółem: 93.06 g; białko zwierzęce: 59.15 g; białko roślinne: 33.91 g; Tłuszcz: 72.46 g; Węglowodany ogółem: 356.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.56 g; Sód: 2769.73 mg; Potas: 3917.53 mg; Wapń: 507.23 mg; Fosfor: 1380.38 mg; Błonnik pokarmowy: 23.59 g; suma cukrów prostych: 109.73 g; Woda: 1014.06 g; Popiół: 17.73 g;

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów

Śniadanie: jogurt naturalny 150g , herbata b/c 250ml , Pieczywo razowe krojone 100g , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), serek do chleba 50g (**MLEKO**), wędlina - szynka beskidzka 50 g (**SELER, GORCZYCA**), Pomidor 80g , sałata 20 g ,

2. śniadanie: Biszkopty b/cukru 40g ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Pieczeń rzymska 120g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), ziemniaki 150g , Kapusta kiszona gotowana 200g (**GLUTEN**), sos dietetyczny 100ml (**MLEKO, GLUTEN, SOJA**),

Podwieczorek: Budyń śmietankowy b/c 150g (**MLEKO**),

Kolacja: herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo razowe krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Jajko klasy L 50 g (**JAJA**), wędlina - szynka beskidzka 50 g (**SELER, GORCZYCA**), Ogórek zielony 80g , sałata 20 g ,

Posiłek nocny: Fit rolls gryczane 20 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2203.09 kcal; Energia: 9190.67 kJ; Białko ogółem: 112.19 g; białko zwierzęce: 74.99 g; białko roślinne: 37.20 g; Tłuszcz: 63.79 g; Węglowodany ogółem: 328.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.17 g; Sód: 3908.40 mg; Potas: 4082.25 mg; Wapń: 692.58 mg; Fosfor: 2011.99 mg; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; suma cukrów prostych: 62.94 g; Woda: 1158.19 g; Popiół: 23.30 g;

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-24****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna**

Śniadanie:	Jogurt owocowy 150g , herbata b/c250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), serek do chleba 50g (MLEKO), Dżem 50g (S02), Banan 200g , Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM),
2. śniadanie:	Biszkopty b/cukru 40g ,
Obiad:	kompot owocowy 250ml , Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Buraki 200g , ziemniaki 150g , sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA),
Podwieczorek:	Budyń śmietankowy b/c 150g (MLEKO),
Kolacja:	herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Jajko klasy L 50 g (JAJA), wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2602.23 kcal; Energia: 10873.57 kJ; Białko ogółem: 100.04 g; białko zwierzęce: 64.85 g; białko roślinne: 35.19 g; Tłuszcz: 76.64 g; Węglowodany ogółem: 398.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.47 g; Sód: 2838.18 mg; Potas: 4195.33 mg; Wapń: 659.66 mg; Fosfor: 1525.36 mg; Błonnik pokarmowy: 24.34 g; suma cukrów prostych: 128.77 g; Woda: 1162.84 g; Popiół: 18.87 g;

Megrez Tychy D.Matki karmiącej

Śniadanie:	Jogurt owocowy 150g , herbatab/c 250ml , Pieczywo razowe krojone 50g , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), serek do chleba 30g (MLEKO), Dżem 50g (S02), Banan 200g , Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM),
2. śniadanie:	Fit rolls gryczane 20 g ,
Obiad:	kompot owocowy 250ml , Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Kapusta kiszona gotowana 200g (GLUTEN), ziemniaki 150g , sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA),
Podwieczorek:	Budyń śmietankowy b/c 150g (MLEKO),
Kolacja:	herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Jajko klasy L 50 g (JAJA), wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	Fit rolls gryczane 20 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2905.60 kcal; Energia: 12142.92 kJ; Białko ogółem: 108.27 g; białko zwierzęce: 58.81 g; białko roślinne: 49.46 g; Tłuszcz: 70.72 g; Węglowodany ogółem: 495.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.99 g; Sód: 4210.09 mg; Potas: 4525.02 mg; Wapń: 679.17 mg; Fosfor: 1920.97 mg; Błonnik pokarmowy: 41.57 g; suma cukrów prostych: 115.05 g; Woda: 1204.83 g; Popiół: 24.98 g;

Megrez Tychy D. Bez laktozy

Śniadanie:	Jogurt owocowy bez laktozy 150 g , Kakao 250ml (MLEKO), Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), wędlina - Filet zapiekany 50 g , Dżem 50g (S02), Banan 200g , Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM),
Obiad:	kompot owocowy 250ml , Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pieczeń rzymska 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Buraki 200g , ziemniaki 150g , sos dietetyczny bezmleczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA),
Kolacja:	herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Jajko klasy L 50 g (JAJA), wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g , sałata 20g ,
Posiłek nocny:	Fit rolls gryczane 20 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2335.05 kcal; Energia: 9754.97 kJ; Białko ogółem: 91.35 g; białko zwierzęce: 55.85 g; białko roślinne: 35.50 g; Tłuszcz: 71.35 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.75 g; Sód: 3503.79 mg; Potas: 4083.24 mg; Wapń: 476.13 mg; Fosfor: 1437.20 mg; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; suma cukrów prostych: 92.55 g; Woda: 1094.65 g; Popiół: 18.29 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-25**Oddział: MEGREZ**

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-25

Oddział: MEGREZ

Megrez Tychy D. Podstawowa

Śniadanie:	Jogurt owocowy 150g , Herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), ser żółty gouda 50g (MLEKO), Papryka świeża 80g , sałata 20 g , wędlina - szynka krucha z pieca 50g (., GORCZYCA),
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Knedle z truskawkami 300 g (ŚMIETANKA), Jogurt naturalny 150g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA), twaróg 50g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g , sałata 20 g , Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER),
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 1998.82 kcal; Energia: 8368.90 kJ; Białko ogółem: 76.77 g; białko zwierzęce: 53.38 g; białko roślinne: 23.39 g; Tłuszcz: 91.60 g; Węglowodany ogółem: 237.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.90 g; Sód: 2529.15 mg; Potas: 2832.12 mg; Wapń: 957.31 mg; Fosfor: 1253.32 mg; Błonnik pokarmowy: 19.31 g; suma cukrów prostych: 55.51 g; Woda: 868.80 g; Popiół: 15.01 g;

Megrez Tychy D. Łatwostrawna

Śniadanie:	Jogurt owocowy 150g , Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), pomidor 80g , sałata 20 g , serek do chleba 50g (MLEKO), wędlina - szynka krucha z pieca 50g (., GORCZYCA),
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Knedle z truskawkami 300 g (ŚMIETANKA), Jogurt naturalny 150g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), twaróg 50g (MLEKO), pomidor 80g , sałata 20 g , Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER),
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 1937.62 kcal; Energia: 8113.50 kJ; Białko ogółem: 74.77 g; białko zwierzęce: 48.78 g; białko roślinne: 25.99 g; Tłuszcz: 82.64 g; Węglowodany ogółem: 240.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.41 g; Sód: 1532.15 mg; Potas: 2961.12 mg; Wapń: 587.41 mg; Fosfor: 1060.02 mg; Błonnik pokarmowy: 15.63 g; suma cukrów prostych: 56.84 g; Woda: 880.18 g; Popiół: 11.73 g;

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu

Śniadanie:	Jogurt naturalny 150g , Herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), serek do chleba 50g (MLEKO), pomidor 80g , sałata 20 g , wędlina - szynka krucha z pieca 50g (., GORCZYCA),
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Knedle z truskawkami 300 g (ŚMIETANKA), Jogurt naturalny 150g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), twaróg 50g (MLEKO), pomidor 80g , sałata 20g , Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER),
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 1945.60 kcal; Energia: 8144.35 kJ; Białko ogółem: 74.11 g; białko zwierzęce: 49.19 g; białko roślinne: 24.92 g; Tłuszcz: 83.81 g; Węglowodany ogółem: 245.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.81 g; Sód: 1586.58 mg; Potas: 3140.85 mg; Wapń: 627.76 mg; Fosfor: 1170.82 mg; Błonnik pokarmowy: 20.45 g; suma cukrów prostych: 61.44 g; Woda: 899.12 g; Popiół: 12.50 g;

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewajalnych Węglowodanów

Śniadanie:	jogurt naturalny 150g , Herbata b/c 250ml , Pieczywo razowe krojone 100g , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Papryka świeża 80g , sałata 20 g , serek do chleba 50g (MLEKO), wędlina - szynka krucha z pieca 50g (., GORCZYCA),
2. śniadanie:	Mandarynka 200g ,
Obiad:	Kompot owocowy b/c 250 ml , zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SELER, ŚMIETANKA), Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jogurt naturalny 150g , ziemniaki 150g , Bukiet jarzyn 200g ,
Podwieczerek:	serek wiejski 1 szt ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Pieczywo razowe krojone 100g , Pasta mięsna z warzywami 50 g (SELER), twaróg 50g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g , sałata 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-25

Oddział: MEGREZ

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów

Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2302.94 kcal; Energia: 9486.35 kJ; Białko ogółem: 121.63 g; białko zwierzęce: 83.05 g; białko roślinne: 38.58 g; Tłuszcz: 95.32 g; Węglowodany ogółem: 286.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.26 g; Sód: 3661.32 mg; Potas: 4929.93 mg; Wapń: 949.81 mg; Fosfor: 2215.36 mg; Błonnik pokarmowy: 46.31 g; suma cukrów prostych: 65.21 g; Woda: 1491.36 g; Popiół: 22.27 g;

Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna

Śniadanie: Jogurt owocowy 150g , Herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), serek do chleba 50g (**MLEKO**), Papryka świeża 80g , sałata 20 g , wędlina - szynka krucha z pieca 50g (., **GORCZYCA**),
2. śniadanie: Mandarynka 200g ,
Obiad: Kompot owocowy 250ml , Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Knedle z truskawkami 300 g (**ŚMIETANKA**), Jogurt naturalny 150g ,
Podwieczorek: serek wiejski 1 szt ,
Kolacja: Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), Pasta mięsna z warzywami 50 g (**SELER**), twaróg 50g (**MLEKO**), Pomidor 80g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2116.76 kcal; Energia: 8865.03 kJ; Białko ogółem: 87.40 g; białko zwierzęce: 61.09 g; białko roślinne: 26.31 g; Tłuszcz: 88.32 g; Węglowodany ogółem: 269.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.20 g; Sód: 1951.94 mg; Potas: 3548.81 mg; Wapń: 743.12 mg; Fosfor: 1335.46 mg; Błonnik pokarmowy: 24.97 g; suma cukrów prostych: 74.82 g; Woda: 1139.96 g; Popiół: 14.12 g;

Megrez Tychy D. Matki karmiącej

Śniadanie: Jogurt owocowy 150g , Herbata b/c 250ml , Pieczywo razowe krojone 100g , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), ser żółty gouda 50g (**MLEKO**), Papryka świeża 80g , sałata 20 g , wędlina - szynka krucha z pieca 50g (., **GORCZYCA**),
2. śniadanie: Mandarynka 200g ,
Obiad: Kompot owocowy 250ml , Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Knedle z truskawkami 300 g (**ŚMIETANKA**), Jogurt naturalny 150g ,
Podwieczorek: serek wiejski 1 szt ,
Kolacja: Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pieczywo razowe krojone 100g , Pasta mięsna z warzywami 50 g (**SELER**), twaróg 50g (**MLEKO**), Ogórek kiszony 80g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2399.42 kcal; Energia: 10050.10 kJ; Białko ogółem: 101.40 g; białko zwierzęce: 65.79 g; białko roślinne: 35.61 g; Tłuszcz: 103.45 g; Węglowodany ogółem: 305.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.45 g; Sód: 3289.25 mg; Potas: 4084.72 mg; Wapń: 1173.21 mg; Fosfor: 1895.92 mg; Błonnik pokarmowy: 38.65 g; suma cukrów prostych: 75.33 g; Woda: 1169.54 g; Popiół: 19.92 g;

Megrez Tychy D. Bez laktozy

Śniadanie: Jogurt owocowy bez laktozy 150 g , Herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), ser żółty gouda 50g (**MLEKO**), Pomidor 80g , sałata 20 g , wędlina - szynka krucha z pieca 50g (., **GORCZYCA**),
Obiad: Kompot owocowy 250ml , Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Knedle z truskawkami 300 g (**ŚMIETANKA**), Jabłko 200g ,
Kolacja: Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pieczywo pszenne krojone 100g (**ŻYTO, PSZENICA**), Paszтет sojowy 1 szt , Ogórek kiszony 80g , sałata 20 g , Pasta mięsna z warzywami 50 g (**SELER**),
Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1892.92 kcal; Energia: 7922.60 kJ; Białko ogółem: 61.30 g; białko zwierzęce: 36.43 g; białko roślinne: 24.87 g; Tłuszcz: 86.51 g; Węglowodany ogółem: 243.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.55 g; Sód: 2411.15 mg; Potas: 3005.22 mg; Wapń: 641.11 mg; Fosfor: 972.82 mg; Błonnik pokarmowy: 24.87 g; suma cukrów prostych: 41.31 g; Woda: 934.49 g; Popiół: 13.93 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-26

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ

Megrez Tychy D. Podstawowa

Śniadanie:	Jogurt owocowy 150g , Herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), wędlina - szynka beskidzka 30 g (SELER, GORCZYCA), Jajko klasy L 50 g (JAJA), Pomidor 50g , sałata 20 g ,
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kasza jęczmienna 150g , Surówka z ogórka kiszzonego 200g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), wędlina - Filet zapiekany 50 g , Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), pomidor 80g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	Biszkopty b/cukru 40g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 1926.94 kcal; Energia: 8064.02 kJ; Białko ogółem: 88.47 g; białko zwierzęce: 59.28 g; białko roślinne: 29.19 g; Tłuszcz: 83.49 g; Węglowodany ogółem: 227.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11 g; Sód: 3540.96 mg; Potas: 2789.44 mg; Wapń: 428.91 mg; Fosfor: 1333.64 mg; Błonnik pokarmowy: 23.42 g; suma cukrów prostych: 22.06 g; Woda: 872.72 g; Popiół: 15.72 g;

Megrez Tychy D. Łatwostrawna

Śniadanie:	Jogurt owocowy 150g , Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), ser capresi 50g , wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , sałata 20 g ,
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kasza jęczmienna 150g , Bukiet jarzyn 200g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO), pomidor 80g , sałata 20 g , Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), wędlina - Filet zapiekany 50 g ,
Posiłek nocny:	Biszkopty b/cukru 40g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 1900.10 kcal; Energia: 7945.25 kJ; Białko ogółem: 96.95 g; białko zwierzęce: 62.65 g; białko roślinne: 34.30 g; Tłuszcz: 72.73 g; Węglowodany ogółem: 235.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.51 g; Sód: 2707.41 mg; Potas: 2896.20 mg; Wapń: 443.20 mg; Fosfor: 1258.82 mg; Błonnik pokarmowy: 23.37 g; suma cukrów prostych: 23.26 g; Woda: 847.59 g; Popiół: 14.14 g;

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu

Śniadanie:	jogurt naturalny 150g , Herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA), ser capresi 50g , Pomidor 50g , sałata 20 g ,
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bukiet jarzyn 200g , Kasza jęczmienna 150g , Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA),
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA), Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO), pomidor 80g , sałata 20 g , wędlina - Filet zapiekany 50 g ,
Posiłek nocny:	Biszkopty b/cukru 40g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 1884.60 kcal; Energia: 7877.25 kJ; Białko ogółem: 94.25 g; białko zwierzęce: 63.05 g; białko roślinne: 31.20 g; Tłuszcz: 72.83 g; Węglowodany ogółem: 237.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.79 g; Sód: 2737.41 mg; Potas: 2957.20 mg; Wapń: 470.20 mg; Fosfor: 1310.82 mg; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; suma cukrów prostych: 27.66 g; Woda: 848.09 g; Popiół: 14.44 g;

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewajalnych 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), wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA), Jajko klasy L 50 g (JAJA), Pomidor 80g , sałata 20 g ,
2. śniadanie:	Gruszka 200g ,
Obiad:	Kompot owocowy b/c 250 ml , zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z ogórka kiszzonego 200g , Kasza jęczmienna 150g , Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA),
Podwieczorek:	kefir 150 g ,

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-26****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów**

Kolacja: Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pieczywo razowe krojone 100g , Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g (**MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN**), wędlina - Filet zapiekany 50 g , pomidor 80g , sałata 20 g ,

Posiłek nocny: Biszkopty b/cukru 40g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2168.35 kcal; Energia: 9070.49 kJ; Białko ogółem: 103.62 g; białko zwierzęce: 65.46 g; białko roślinne: 38.17 g; Tłuszcz: 89.13 g; Węglowodany ogółem: 275.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.20 g; Sód: 3989.77 mg; Potas: 3769.90 mg; Wapń: 530.50 mg; Fosfor: 1798.50 mg; Błonnik pokarmowy: 39.44 g; suma cukrów prostych: 28.10 g; Woda: 1130.17 g; Popiół: 20.07 g;

Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna

Śniadanie: Jogurt owocowy 150g , Herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka kajzerka pszenna 45 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina - szynka beskidzka 50 g (**SELER, GORCZYCA**), sałata 20 g , Pomidor 50g , ser capresi 50g ,

2. śniadanie: Gruszka 200g ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Bukiet jarzyn 200g , Kasza jęczmienna 150g , Gulasz wieprzowy 100g/100ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), kefir 150 g ,

Podwieczorek: kefir 150 g ,

Kolacja: Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (**MLEKO**), wędlina - Filet zapiekany 50 g , pomidor 80g , sałata 20 g ,

Posiłek nocny: Biszkopty b/cukru 40g ,

Wartości odżywcze: Energia: 1991.84 kcal; Energia: 8329.98 kJ; Białko ogółem: 96.96 g; białko zwierzęce: 62.66 g; białko roślinne: 34.30 g; Tłuszcz: 73.87 g; Węglowodany ogółem: 265.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.72 g; Sód: 2753.20 mg; Potas: 3283.49 mg; Wapń: 479.71 mg; Fosfor: 1380.26 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; suma cukrów prostych: 27.34 g; Woda: 1025.01 g; Popiół: 15.35 g;

Megrez Tychy D. Matki karmiącej

Śniadanie: Jogurt owocowy 150g , Herbata b/c 250ml , Pieczywo razowe krojone 50g , Bułka kajzerka pszenna 45 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina - Filet zapiekany 50 g , Jajko gotowane 1 szt. (**JAJA**), sałata 20 g , Pomidor 80g ,

2. śniadanie: Gruszka 200g ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Gulasz wieprzowy 100g/100ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Kasza jęczmienna 150g , Surówka z ogórka kiszzonego 200g ,

Podwieczorek: kefir 150 g ,

Kolacja: Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pieczywo razowe krojone 100g , Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g (**MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN**), wędlina - Filet zapiekany 50 g , pomidor 80g , sałata 20 g ,

Posiłek nocny: Biszkopty b/cukru 40g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2183.00 kcal; Energia: 9063.94 kJ; Białko ogółem: 97.33 g; białko zwierzęce: 62.11 g; białko roślinne: 35.23 g; Tłuszcz: 96.88 g; Węglowodany ogółem: 266.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.81 g; Sód: 3966.12 mg; Potas: 3612.20 mg; Wapń: 506.25 mg; Fosfor: 1682.50 mg; Błonnik pokarmowy: 36.76 g; suma cukrów prostych: 27.16 g; Woda: 1095.95 g; Popiół: 17.63 g;

Megrez Tychy D. Bez laktozy

Śniadanie: Jogurt owocowy bez laktozy 150 g , Herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka kajzerka pszenna 45 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina - szynka beskidzka 30 g (**SELER, GORCZYCA**), Jajko klasy L 50 g (**JAJA**), Pomidor 50g , sałata 20 g ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa brokułowa z ziemniakami bezmleczna 300ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Gulasz wieprzowy 100g/100ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Kasza jęczmienna 150g , Bukiet jarzyn 200g ,

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-26****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Bez laktozy**

Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), wędlina - Filet zapiekany 50 g , Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), pomidor 80g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	Biszkopty b/cukru 40g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 1786.22 kcal; Energia: 7474.68 kJ; Białko ogółem: 79.10 g; białko zwierzęce: 46.33 g; białko roślinne: 32.77 g; Tłuszcz: 74.97 g; Węglowodany ogółem: 225.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.52 g; Sód: 2632.36 mg; Potas: 2760.27 mg; Wapń: 272.03 mg; Fosfor: 1145.54 mg; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; suma cukrów prostych: 13.52 g; Woda: 761.69 g; Popiół: 13.33 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-27**Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Podstawowa**

Śniadanie:	Jogurt owocowy 150g , Kakao b/c 250ml (MLEKO), Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA), Papryka świeża 80g , sałata 20 g ,
Obiad:	Kompot owocowy 250ml , zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), surówka z kapusty pekińskiej 200g , Ryba smażona - dorsz 120g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 150g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), wędlina - szynka beskidzka 30 g (SELER, GORCZYCA), sałatka jarzynowa 70 g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2066.72 kcal; Energia: 8636.03 kJ; Białko ogółem: 93.66 g; białko zwierzęce: 63.18 g; białko roślinne: 30.48 g; Tłuszcz: 80.89 g; Węglowodany ogółem: 264.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.66 g; Sód: 2602.34 mg; Potas: 3287.98 mg; Wapń: 753.59 mg; Fosfor: 1606.54 mg; Błonnik pokarmowy: 25.51 g; suma cukrów prostych: 47.01 g; Woda: 1068.55 g; Popiół: 17.41 g;

Megrez Tychy D. Łatwostrawna

Śniadanie:	Jogurt owocowy 150g , Kakao b/c 250ml (MLEKO), Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g , Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 80g , sałata 20 g ,
Obiad:	kompot owocowy 250ml , zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryba pieczona - dorsz 120 g , ziemniaki 150g , surówka z kapusty pekińskiej 200g , sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),
Kolacja:	herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), ser capresi 50g , wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA), sałata 20 g , Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM),
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 1811.30 kcal; Energia: 7575.24 kJ; Białko ogółem: 104.27 g; białko zwierzęce: 79.54 g; białko roślinne: 24.74 g; Tłuszcz: 61.76 g; Węglowodany ogółem: 223.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.57 g; Sód: 2922.29 mg; Potas: 3225.63 mg; Wapń: 744.00 mg; Fosfor: 1411.72 mg; Błonnik pokarmowy: 15.88 g; suma cukrów prostych: 54.50 g; Woda: 1067.80 g; Popiół: 16.93 g;

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu

Śniadanie:	jogurt naturalny 150g , Kakao b/c 250ml (MLEKO), Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g , Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 80g , sałata 20 g ,
Obiad:	kompot owocowy 250ml , zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryba pieczona - dorsz 120 g , ziemniaki 150g , sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), surówka z kapusty pekińskiej 200g ,
Kolacja:	herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), ser capresi 50g , wędlina - szynka beskidzka 50 g (SELER, GORCZYCA), sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	wafle ryżowe 30 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-27

Oddział: MEGREZ

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu

Wartości odżywcze: Energia: 1903.94 kcal; Energia: 7961.37 kJ; Białko ogółem: 106.21 g; białko zwierzęce: 79.97 g; białko roślinne: 26.24 g; Tłuszcz: 63.39 g; Węglowodany ogółem: 245.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.04 g; Sód: 3087.38 mg; Potas: 3410.32 mg; Wapń: 784.61 mg; Fosfor: 1536.56 mg; Błonnik pokarmowy: 20.54 g; suma cukrów prostych: 59.41 g; Woda: 1080.36 g; Popiół: 17.89 g;

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewajalnych Węglowodanów

Śniadanie: jogurt naturalny 150g , Kakao b/c 250ml (**MLEKO**), pieczywo razowe krojone 50g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Bułka grahamka 65 g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Paszтет pieczony 50g (**GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA**), Twaróg krajanka 60 g (**MLEKO, LAKTOZA**), Papryka świeża 80g , sałata 20 g ,

2. śniadanie: sok warzywny 200 ml (**GLUTEN**),

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa grysikowa 300ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Ryba gotowana - dorsz 120g (**GLUTEN, SELER, RYBY**), ziemniaki 150g , surówka z kapusty pekińskiej 200g ,

Podwieczorek: serek homogenizowany 150 g (**MLEKO, LAKTOZA**),

Kolacja: herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo razowe krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), sałatka jarzynowa 70 g , wędlina - szynka beskidzka 30 g (**SELER, GORCZYCA**), sałata 20g ,

Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2231.72 kcal; Energia: 9343.34 kJ; Białko ogółem: 115.91 g; białko zwierzęce: 79.49 g; białko roślinne: 36.42 g; Tłuszcz: 74.30 g; Węglowodany ogółem: 305.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Sód: 3024.48 mg; Potas: 3887.42 mg; Wapń: 878.33 mg; Fosfor: 2054.14 mg; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; suma cukrów prostych: 76.10 g; Woda: 1262.40 g; Popiół: 21.28 g;

Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna

Śniadanie: Jogurt owocowy 150g , Kakao b/c 250ml (**MLEKO**), Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka kajzerka pszenna 45 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina - kielbasa krotoszyńska 40 g , Twaróg krajanka 60 g (**MLEKO, LAKTOZA**), Pomidor 80g , sałata 20 g ,

2. śniadanie: sok owocowy 200 ml ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa grysikowa 300ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Ryba pieczona - dorsz 120 g , sos koperkowy 100ml (**MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN**), surówka z kapusty pekińskiej 200g , ziemniaki 150g ,

Podwieczorek: serek homogenizowany 150 g (**MLEKO, LAKTOZA**),

Kolacja: herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), ser capresi 50g , wędlina - szynka beskidzka 50 g (**SELER, GORCZYCA**), sałata 20g ,

Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2085.18 kcal; Energia: 8721.49 kJ; Białko ogółem: 123.04 g; białko zwierzęce: 96.37 g; białko roślinne: 26.66 g; Tłuszcz: 67.32 g; Węglowodany ogółem: 265.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.32 g; Sód: 3118.02 mg; Potas: 3636.76 mg; Wapń: 858.45 mg; Fosfor: 1733.92 mg; Błonnik pokarmowy: 21.06 g; suma cukrów prostych: 70.12 g; Woda: 1254.68 g; Popiół: 18.95 g;

Megrez Tychy D. Matki karmiącej

Śniadanie: Jogurt owocowy 150g , Kakao b/c 250ml (**MLEKO**), Pieczywo razowe krojone 50g , Bułka kajzerka pszenna 45 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Twaróg krajanka 60 g (**MLEKO, LAKTOZA**), Paszтет pieczony 50g (**GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA**), Papryka świeża 80g , sałata 20 g ,

2. śniadanie: sok owocowy 200 ml ,

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

Podwieczorek: serek homogenizowany 150 g (**MLEKO, LAKTOZA**),

Kolacja: Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pieczywo razowe krojone 100g , wędlina - szynka beskidzka 30 g (**SELER, GORCZYCA**), sałata 20 g , sałatka jarzynowa 70 g ,

Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-27

Oddział: MEGREZ

Megrez Tychy D. Matki karmiącej

Wartości odżywcze: Energia: 2315.18 kcal; Energia: 9677.95 kJ; Białko ogółem: 114.81 g; białko zwierzęce: 80.02 g; białko roślinne: 34.80 g; Tłuszcz: 89.03 g; Węglowodany ogółem: 295.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.67 g; Sód: 2757.50 mg; Potas: 3943.14 mg; Wapń: 888.63 mg; Fosfor: 2074.30 mg; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; suma cukrów prostych: 62.84 g; Woda: 1241.53 g; Popiół: 19.84 g;

Megrez Tychy D. Bez laktozy

Śniadanie: Jogurt owocowy bez laktozy 150 g , Kakao b/c 250ml (**MLEKO**), Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka kajzerka pszenna 45 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Paszтет pieczony 50g (**GLUTEN, „ SELER, GORCZYCA**), wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g , Papryka świeża 80g , sałata 20 g ,

Obiad: Kompot owocowy 250ml , zupa grysikowa 300ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), surówka z kapusty pekińskiej 200g , Ryba gotowana - dorsz 120g (**GLUTEN, SELER, RYBY**), ziemniaki 150g , sos koperkowy bezmleczny 100ml (**MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN**),

Kolacja: Herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), wędlina - szynka beskidzka 50 g (**SELER, GORCZYCA**), ser żółty gouda 50g (**MLEKO**), sałata 20 g ,

Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 1914.41 kcal; Energia: 8006.87 kJ; Białko ogółem: 106.51 g; białko zwierzęce: 76.93 g; białko roślinne: 29.58 g; Tłuszcz: 66.42 g; Węglowodany ogółem: 244.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.17 g; Sód: 3236.91 mg; Potas: 3290.67 mg; Wapń: 963.17 mg; Fosfor: 1747.01 mg; Błonnik pokarmowy: 23.60 g; suma cukrów prostych: 37.38 g; Woda: 998.62 g; Popiół: 19.39 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-28

Oddział: MEGREZ

Megrez Tychy D. Podstawowa

Śniadanie: jogurt owocowy 150g , herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka maślana 50 g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), serek do chleba 70 g (**MLEKO**), Dżem 25g , Banan 200g ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Klopsy drob w sosie pomidorowym 120g/80ml (**GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO**), Cukinia 200g , ziemniaki 150g ,

Kolacja: herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (**MLEKO**), wędlina - filet zapiekany 40g (**SELER, GORCZYCA**), Papryka świeża 80g , sałata 20 g ,

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

Wartości odżywcze: Energia: 2055.05 kcal; Energia: 8788.93 kJ; Białko ogółem: 99.98 g; białko zwierzęce: 68.60 g; białko roślinne: 31.37 g; Tłuszcz: 58.08 g; Węglowodany ogółem: 299.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.67 g; Sód: 3150.18 mg; Potas: 4278.44 mg; Wapń: 463.76 mg; Fosfor: 1422.29 mg; Błonnik pokarmowy: 24.04 g; suma cukrów prostych: 96.57 g; Woda: 1160.34 g; Popiół: 19.69 g;

Megrez Tychy D. Łatwostrawna

Śniadanie: jogurt owocowy 150g , herbata b/c 250ml , Baton pszenny 50g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Bułka maślana 50 g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), serek do chleba 70 g (**MLEKO**), Dżem 25g , Banan 200g ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Klopsy drob w sosie pomidorowym 120g/80ml (**GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO**), Cukinia 200g , ziemniaki 150g ,

Kolacja: herbata b/ c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Baton pszenny 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (**MLEKO**), wędlina - filet zapiekany 40g (**SELER, GORCZYCA**), pomidor 80g , sałata 20g ,

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

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-28****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Łatwostrawna**

Wartości odżywcze: Energia: 2124.90 kcal; Energia: 9081.03 kJ; Białko ogółem: 102.29 g; białko zwierzęce: 68.61 g; białko roślinne: 33.67 g; Tłuszcz: 57.39 g; Węglowodany ogółem: 310.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.56 g; Sód: 3191.26 mg; Potas: 4199.85 mg; Wapń: 455.32 mg; Fosfor: 1345.81 mg; Błonnik pokarmowy: 19.56 g; suma cukrów prostych: 99.38 g; Woda: 1177.05 g; Popiół: 19.47 g;

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu

Śniadanie: jogurt naturalny 150g , herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka maślana 50 g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), serek do chleba 70 g (**MLEKO**), Dżem 25g , Banan 200g ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Klopsy drob w sosie pomidorowym 120g/80ml (**GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO**), Cukinia 200g , ziemniaki 150g ,

Kolacja: herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (**MLEKO**), wędlina - filet zapiekany 40g (**SELER, GORCZYCA**), pomidor 80g , sałata 20 g ,

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

Wartości odżywcze: Energia: 2066.65 kcal; Energia: 8835.13 kJ; Białko ogółem: 99.96 g; białko zwierzęce: 69.00 g; białko roślinne: 30.95 g; Tłuszcz: 58.24 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.89 g; Sód: 3166.18 mg; Potas: 4307.04 mg; Wapń: 484.56 mg; Fosfor: 1430.29 mg; Błonnik pokarmowy: 23.10 g; suma cukrów prostych: 100.67 g; Woda: 1158.78 g; Popiół: 19.61 g;

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów

Śniadanie: jogurt naturalny 150g , herbata b/c 250ml , pieczywo razowe krojone 50g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Bułka grahamka 65 g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina - szynka beskidzka 50 g (**SELER, GORCZYCA**), serek do chleba 50g (**MLEKO**), pomidor 80g , sałata 20 g ,

2. śniadanie: Pomarańcza 200g ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Klopsy drob w sosie pomidorowym 120g/80ml (**GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO**), Cukinia 200g , ziemniaki 150g ,

Podwieczorek: kefir 150 g ,

Kolacja: herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo razowe krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (**MLEKO**), wędlina - filet zapiekany 40g (**SELER, GORCZYCA**), Papryka świeża 80g , sałata 20 g ,

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

Wartości odżywcze: Energia: 1960.87 kcal; Energia: 8380.98 kJ; Białko ogółem: 112.56 g; białko zwierzęce: 76.16 g; białko roślinne: 36.40 g; Tłuszcz: 54.15 g; Węglowodany ogółem: 283.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.10 g; Sód: 3919.35 mg; Potas: 4515.61 mg; Wapń: 533.81 mg; Fosfor: 1806.29 mg; Błonnik pokarmowy: 36.06 g; suma cukrów prostych: 74.69 g; Woda: 1299.12 g; Popiół: 22.72 g;

Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna

Śniadanie: jogurt owocowy 150g , herbata b/c250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka maślana 50 g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), serek do chleba 70 g (**MLEKO**), Dżem 25g , Banan 200g ,

2. śniadanie: Pomarańcza 200g ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Klopsy drob w sosie pomidorowym 120g/80ml (**GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO**), Cukinia 200g , ziemniaki 150g ,

Podwieczorek: kefir 150 g ,

Kolacja: herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (**MLEKO**), wędlina - filet zapiekany 40g (**SELER, GORCZYCA**), Pomidor 80g , sałata 20 g ,

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

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-28****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna**

Wartości odżywcze: Energia: 2144.80 kcal; Energia: 9161.04 kJ; Białko ogółem: 101.46 g; białko zwierzęce: 68.60 g; białko roślinne: 32.85 g; Tłuszcz: 58.24 g; Węglowodany ogółem: 322.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.67 g; Sód: 3160.21 mg; Potas: 4666.10 mg; Wapń: 526.59 mg; Fosfor: 1460.29 mg; Błonnik pokarmowy: 27.20 g; suma cukrów prostych: 107.37 g; Woda: 1337.59 g; Popiół: 20.61 g;

Megrez Tychy D. Matki karmiącej

Śniadanie: jogurt owocowy 150g , herbaty b/c 250ml , pieczywo razowe krojone 50g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Bułka maślana 50 g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), serek do chleba 70 g (**MLEKO**), Dżem 25g , Banan 200g ,

2. śniadanie: Pomarańcza 200g ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Klopsy drobiowe w sosie pomidorowym 120g/80ml (**GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO**), Cukinia 200g , ziemniaki 150g ,

Podwieczorek: kefir 150 g ,

Kolacja: herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo razowe krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (**MLEKO**), wędlina - filet zapiekany 40g (**SELER, GORCZYCA**), Papryka świeża 80g , sałata 20 g ,

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

Wartości odżywcze: Energia: 2217.91 kcal; Energia: 9468.10 kJ; Białko ogółem: 105.44 g; białko zwierzęce: 68.55 g; białko roślinne: 36.89 g; Tłuszcz: 58.81 g; Węglowodany ogółem: 342.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.81 g; Sód: 3461.09 mg; Potas: 4811.05 mg; Wapń: 542.25 mg; Fosfor: 1640.95 mg; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; suma cukrów prostych: 106.24 g; Woda: 1349.25 g; Popiół: 22.13 g;

Megrez Tychy D. Bez laktozy

Śniadanie: Jogurt owocowy bez laktozy 150 g , herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka maślana 50 g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), ser żółty gouda 50g (**MLEKO**), wędlina - Filet zapiekany 50 g , Banan 200g ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa szpinakowa z ziemniakami bezmleczna 300ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Klopsy drobiowe w sosie pomidorowym bezmlecznym 120g/80ml (**GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO**), Cukinia 200g , ziemniaki 150g ,

Kolacja: herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (**MLEKO**), wędlina - filet zapiekany 40g (**SELER, GORCZYCA**), Papryka świeża 80g , sałata 20 g ,

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

Wartości odżywcze: Energia: 2124.85 kcal; Energia: 9080.23 kJ; Białko ogółem: 103.88 g; białko zwierzęce: 72.01 g; białko roślinne: 31.86 g; Tłuszcz: 72.05 g; Węglowodany ogółem: 281.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.24 g; Sód: 4078.68 mg; Potas: 4196.24 mg; Wapń: 667.86 mg; Fosfor: 1505.99 mg; Błonnik pokarmowy: 23.58 g; suma cukrów prostych: 80.46 g; Woda: 1069.16 g; Popiół: 20.60 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-29**Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Podstawowa**

Śniadanie: jogurt naturalny 150g , herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka kajzerka pszenna 45 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 ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa krupnik 300ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml , Fasolka szparagowa 200g (**STRĄCZKI**), ziemniaki 150g ,

Kolacja: herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (**GLUTEN, JAJA**), wędlina - szynka ojca Grzegorza 30 g (**SELER, GORCZYCA**), Ogórek kiszony 50g , sałata 20 g ,

Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-29****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. Podstawowa**

Wartości odżywcze: Energia: 1993.74 kcal; Energia: 8339.56 kJ; Białko ogółem: 91.83 g; białko zwierzęce: 57.73 g; białko roślinne: 34.10 g; Tłuszcz: 70.61 g; Węglowodany ogółem: 272.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.26 g; Sód: 3159.76 mg; Potas: 3508.75 mg; Wapń: 624.32 mg; Fosfor: 1443.90 mg; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; suma cukrów prostych: 35.63 g; Woda: 967.84 g; Popiół: 17.59 g;

Megrez Tychy D. Łatwostrawna

Śniadanie: jogurt naturalny 150g , herbata b/c 250ml , Baton pszenny 50g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Bułka kajzerka pszenna 45 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina - szynka wiśniowa 20g (**SELER, GORCZYCA**), Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (**SELER, GORCZYCA**), pomidor 80g , sałata 20g ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa krupnik 300ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml , Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g , ziemniaki 150g ,

Kolacja: herbata b/ c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina - szynka ojca Grzegorza 30 g (**SELER, GORCZYCA**), Pomidor 50g , sałata 20g , Baton pszenny 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (**GLUTEN, JAJA**),

Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2017.07 kcal; Energia: 8437.63 kJ; Białko ogółem: 95.10 g; białko zwierzęce: 61.78 g; białko roślinne: 33.32 g; Tłuszcz: 66.07 g; Węglowodany ogółem: 275.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.58 g; Sód: 3000.33 mg; Potas: 3414.98 mg; Wapń: 362.88 mg; Fosfor: 1317.76 mg; Błonnik pokarmowy: 17.81 g; suma cukrów prostych: 37.79 g; Woda: 866.00 g; Popiół: 16.26 g;

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu

Śniadanie: jogurt naturalny 150g , herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka kajzerka pszenna 45 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (**SELER, GORCZYCA**), wędlina - szynka wiśniowa 20 g (**SELER, GORCZYCA**), pomidor 80g , sałata 20 g ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa krupnik 300ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml , Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g , ziemniaki 150g ,

Kolacja: herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), wędlina - szynka ojca Grzegorza 30 g (**SELER, GORCZYCA**), Pomidor 50g , sałata 20 g , Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (**GLUTEN, JAJA**),

Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 1923.42 kcal; Energia: 8046.61 kJ; Białko ogółem: 89.80 g; białko zwierzęce: 59.42 g; białko roślinne: 30.38 g; Tłuszcz: 66.33 g; Węglowodany ogółem: 260.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.61 g; Sód: 2878.01 mg; Potas: 3449.81 mg; Wapń: 363.44 mg; Fosfor: 1355.76 mg; Błonnik pokarmowy: 21.42 g; suma cukrów prostych: 34.96 g; Woda: 828.11 g; Popiół: 15.95 g;

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów

Śniadanie: jogurt naturalny 150g , herbata b/c 250ml , pieczywo razowe krojone 50g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), 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 ,

2. śniadanie: Jabłko 200g ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa krupnik 300ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml , Fasolka szparagowa 200g (**STRĄCZKI**), ziemniaki 150g ,

Podwieczorek: Herbatniki 1 szt ,

Kolacja: herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo razowe krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (**GLUTEN, JAJA**), wędlina - szynka ojca Grzegorza 30 g (**SELER, GORCZYCA**), Ogórek kiszony 50g , sałata 20 g ,

Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-29****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewajalnych Węglowodanów**

Wartości odżywcze: Energia: 2652.50 kcal; Energia: 11099.23 kJ; Białko ogółem: 107.91 g; białko zwierzęce: 58.92 g; białko roślinne: 48.99 g; Tłuszcz: 83.41 g; Węglowodany ogółem: 406.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.05 g; Sód: 3937.47 mg; Potas: 4296.16 mg; Wapń: 683.11 mg; Fosfor: 1879.36 mg; Błonnik pokarmowy: 42.90 g; suma cukrów prostych: 79.53 g; Woda: 1181.34 g; Popiół: 22.11 g;

Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna

Śniadanie: jogurt naturalny 150g , herbata b/c250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka kajzerka pszenna 45 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina szynka wiśniowa 20g (**SELER, GORCZYCA**), Parówki cienkie drobiowe min 80% mięsa 80g (., **SELER, GORCZYCA**), sałata 20 g , pomidor 80g ,

2. śniadanie: Jabłko 200g ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa krupnik 300ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml , Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g , ziemniaki 150g ,

Podwieczerek: Herbatniki 1 szt ,

Kolacja: herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (**GLUTEN, JAJA**), wędlina - szynka ojca Grzegorza 30 g (**SELER, GORCZYCA**), Pomidor 50g , sałata 20 g ,

Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2486.89 kcal; Energia: 10403.52 kJ; Białko ogółem: 103.69 g; białko zwierzęce: 65.32 g; białko roślinne: 38.37 g; Tłuszcz: 78.42 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.17 g; Sód: 3348.24 mg; Potas: 3928.71 mg; Wapń: 408.15 mg; Fosfor: 1585.00 mg; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; suma cukrów prostych: 77.66 g; Woda: 1022.93 g; Popiół: 18.15 g;

Megrez Tychy D. Matki karmiącej

Śniadanie: jogurt naturalny 150g , herbatab/c 250ml , pieczywo razowe krojone 50g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Bułka kajzerka pszenna 45 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 ,

2. śniadanie: Jabłko 200g ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa krupnik 300ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Klopsy drob w sosie pomidorowym 120g/80ml (**GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO**), Fasolka szparagowa 200g (**STRĄCZKI**), ziemniaki 150g ,

Podwieczerek: Herbatniki 1 szt ,

Kolacja: herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo razowe krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (**GLUTEN, JAJA**), wędlina - szynka ojca Grzegorza 30 g (**SELER, GORCZYCA**), Ogórek kiszony 50g , sałata 20 g ,

Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2628.48 kcal; Energia: 10981.42 kJ; Białko ogółem: 105.13 g; białko zwierzęce: 57.83 g; białko roślinne: 47.30 g; Tłuszcz: 81.91 g; Węglowodany ogółem: 404.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.08 g; Sód: 3942.07 mg; Potas: 4280.28 mg; Wapń: 691.25 mg; Fosfor: 1811.85 mg; Błonnik pokarmowy: 40.83 g; suma cukrów prostych: 77.31 g; Woda: 1167.10 g; Popiół: 21.26 g;

Megrez Tychy D. Bez laktozy

Śniadanie: Jogurt owocowy bez laktozy 150 g , herbata b/c 250ml , Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka kajzerka pszenna 45 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 ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa krupnik 300ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Rolada drobiowa w sosie własnym 120g/80ml , Fasolka szparagowa 200g (**STRĄCZKI**), ziemniaki 150g ,

Kolacja: herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), Paszтет pieczony 50g (**GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA**), wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g (**SELER, GORCZYCA**), ogórek kiszony 80g , sałata 20 g ,

Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-29

Oddział: MEGREZ

Megrez Tychy D. Bez laktozy

Wartości odżywcze: Energia: 1811.96 kcal; Energia: 7577.06 kJ; Białko ogółem: 82.32 g; białko zwierzęce: 50.45 g; białko roślinne: 31.88 g; Tłuszcz: 67.52 g; Węglowodany ogółem: 242.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.53 g; Sód: 3171.15 mg; Potas: 3163.07 mg; Wapń: 443.40 mg; Fosfor: 1268.57 mg; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; suma cukrów prostych: 23.37 g; Woda: 848.09 g; Popiół: 16.58 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-30

Oddział: MEGREZ

Megrez Tychy D. Podstawowa

Śniadanie: Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa b/c 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka kajzerka pszenna 45 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina - Filet zapiekany 50 g , Hummus 50 g , Rzodkiewka 80g , sałata 20 g ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , Zupa żurek z kielbaską 300ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO**), Filet z kurczaka pieczony 120g , Ryż z curry 150 g , Surówka z kapusty białej z kukurydzą 200 g ,

Kolacja: herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g , Sałatka z burakami i mozzarellą 80g (**MLEKO**), sałata 20 g , Pomidor 20g ,

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

Wartości odżywcze: Energia: 1898.98 kcal; Energia: 8155.15 kJ; Białko ogółem: 88.36 g; białko zwierzęce: 60.25 g; białko roślinne: 28.10 g; Tłuszcz: 61.57 g; Węglowodany ogółem: 263.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.38 g; Sód: 3210.40 mg; Potas: 3203.12 mg; Wapń: 772.08 mg; Fosfor: 1432.19 mg; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; suma cukrów prostych: 67.41 g; Woda: 1017.51 g; Popiół: 16.08 g;

Megrez Tychy D. Łatwostrawna

Śniadanie: Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa b/c 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), Baton pszenny 50g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Bułka kajzerka pszenna 45 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (**MLEKO**), wędlina - filet zapiekany 40g (**SELER, GORCZYCA**), pomidor 80g , sałata 20 g ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa ziemniaczana 300ml (**MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Filet z kurczaka duszony 120g , Brokuł 200g , Ryż z curry 150 g ,

Kolacja: herbata b/ c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Sałatka z burakami i mozzarellą 80g (**MLEKO**), wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g , sałata 20 g , Baton pszenny 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Pomidor 20g ,

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

Wartości odżywcze: Energia: 1983.46 kcal; Energia: 8508.21 kJ; Białko ogółem: 109.53 g; białko zwierzęce: 76.89 g; białko roślinne: 32.64 g; Tłuszcz: 56.63 g; Węglowodany ogółem: 269.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.73 g; Sód: 3089.08 mg; Potas: 3490.69 mg; Wapń: 790.19 mg; Fosfor: 1566.35 mg; Błonnik pokarmowy: 18.57 g; suma cukrów prostych: 68.44 g; Woda: 1131.71 g; Popiół: 18.03 g;

Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Tłuszczu

Śniadanie: jogurt naturalny 150g , Kawa zbożowa b/c 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), Pieczywo pszenne krojone 50g (**ŻYTO, PSZENICA**), Bułka kajzerka pszenna 45 g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina - filet zapiekany 40g (**SELER, GORCZYCA**), Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (**MLEKO**), pomidor 80g , sałata 20 g ,

Obiad: kompot owocowy 250ml , zupa ziemniaczana 300ml (**MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA**), Filet z kurczaka duszony 120g , Brokuł 200g , Ryż z curry 150 g ,

Kolacja: herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pieczywo mieszane krojone 100g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g , Pomidor 20g , sałata 20 g , Sałatka z burakami i mozzarellą 80g (**MLEKO**),

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

Wartości odżywcze: Energia: 1981.60 kcal; Energia: 8497.84 kJ; Białko ogółem: 106.98 g; białko zwierzęce: 77.18 g; białko roślinne: 29.80 g; Tłuszcz: 61.90 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.68 g; Sód: 3489.67 mg; Potas: 3598.88 mg; Wapń: 826.80 mg; Fosfor: 1638.69 mg; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; suma cukrów prostych: 72.95 g; Woda: 1124.22 g; Popiół: 17.54 g;

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-30****Oddział: MEGREZ****Megrez Tychy D. z Ograniczeniem Łatwo Przewidywalnych Węglowodanów**

Śniadanie:	Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50 g , wędlina - Filet zapiekany 50 g , sałata 20 g , Rzodkiewka 80g ,
2. śniadanie:	sok warzywny 200 ml ,
Obiad:	kompot owocowy 250ml , Zupa żurek z kielbaską 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Filet z kurczaka pieczony 120g , Surówka z kapusty białej z kukurydzą 200 g , Ryż z curry 150 g ,
Podwieczorek:	Jabłko 200g ,
Kolacja:	herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Sałatka z burakami i mozzarellą 80g (MLEKO), wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g , Pomidor 30g , sałata 20g ,
Posiłek nocny:	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze:	Energia: 2178.88 kcal; Energia: 9328.14 kJ; Białko ogółem: 96.74 g; białko zwierzęce: 60.15 g; białko roślinne: 36.59 g; Tłuszcz: 67.93 g; Węglowodany ogółem: 325.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.43 g; Sód: 4312.95 mg; Potas: 4031.07 mg; Wapń: 816.91 mg; Fosfor: 1721.21 mg; Błonnik pokarmowy: 38.45 g; suma cukrów prostych: 78.13 g; Woda: 1343.86 g; Popiół: 19.91 g;

Megrez Tychy D. Wysokobiałkowa łatwostrawna

Śniadanie:	Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO), wędlina - filet zapiekany 40g (SELER, GORCZYCA), sałata 20 g , Pomidor 80g ,
2. śniadanie:	sok owocowy 200 ml ,
Obiad:	kompot owocowy 250ml , zupa ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka duszony 120g , Brokuł 200g , Ryż z curry 150 g ,
Podwieczorek:	Banan 200g ,
Kolacja:	herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), pieczywo mieszane 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sałatka z burakami i mozzarellą 80g (MLEKO), wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g , Pomidor 20g , sałata 20g ,
Posiłek nocny:	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze:	Energia: 2151.84 kcal; Energia: 9213.46 kJ; Białko ogółem: 109.45 g; białko zwierzęce: 76.88 g; białko roślinne: 32.57 g; Tłuszcz: 57.84 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.06 g; Sód: 3057.31 mg; Potas: 4533.82 mg; Wapń: 824.14 mg; Fosfor: 1687.55 mg; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; suma cukrów prostych: 92.76 g; Woda: 1386.69 g; Popiół: 20.30 g;

Megrez Tychy D. Matki karmiącej

Śniadanie:	Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50 g , wędlina - Filet zapiekany 50 g , sałata 20 g , Rzodkiewka 80g ,
2. śniadanie:	sok warzywny 200 ml ,
Obiad:	kompot owocowy 250ml , Zupa żurek z kielbaską 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Filet z kurczaka pieczony 120g , Surówka z kapusty białej z kukurydzą 200 g , Ryż z curry 150 g ,
Podwieczorek:	Jabłko 200g ,
Kolacja:	herbata b/c 250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), pieczywo razowe krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Sałatka z burakami i mozzarellą 80g (MLEKO), wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g , Pomidor 20g , sałata 20 g ,
Posiłek nocny:	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze:	Energia: 2121.84 kcal; Energia: 9087.82 kJ; Białko ogółem: 93.17 g; białko zwierzęce: 60.11 g; białko roślinne: 33.07 g; Tłuszcz: 67.30 g; Węglowodany ogółem: 313.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.23 g; Sód: 4137.31 mg; Potas: 3877.23 mg; Wapń: 804.07 mg; Fosfor: 1626.35 mg; Błonnik pokarmowy: 35.13 g; suma cukrów prostych: 75.78 g; Woda: 1296.27 g; Popiół: 18.21 g;

Megrez Tychy D. Bez laktozy

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-09-30

Oddział: MEGREZ

Megrez Tychy D. Bez laktozy

Śniadanie:	Jogurt owocowy bez laktozy 150 g , Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), wędlina - Filet zapiekany 50 g , Hummus 50 g , Rzodkiewka 80g , sałata 20 g ,
Obiad:	kompot owocowy 250ml , Zupa żurek z kielbaską 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Filet z kurczaka pieczony 120g , Ryż z curry 150 g , Surówka z kapusty białej z kukurydzą 200 g ,
Kolacja:	herbata b/c250ml , Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), wędlina - kielbasa krotoszyńska 50 g , Paszтет sojowy 1 szt , sałata 20 g , Pomidor 80g ,
Posiłek nocny:	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze:	Energia: 1783.18 kcal; Energia: 7668.91 kJ; Białko ogółem: 81.93 g; białko zwierzęce: 53.25 g; białko roślinne: 28.68 g; Tłuszcz: 54.99 g; Węglowodany ogółem: 257.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.02 g; Sód: 2806.04 mg; Potas: 3318.04 mg; Wapń: 541.47 mg; Fosfor: 1300.24 mg; Błonnik pokarmowy: 25.01 g; suma cukrów prostych: 55.89 g; Woda: 1017.54 g; Popiół: 14.26 g;