

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-01		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty czerwonej 200g, Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 120g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1922.34 kcal; Energia: 8048.77 kJ; Białko ogółem: 97.80 g; białko zwierzęce: 68.66 g; białko roślinne: 29.13 g; Tłuszcz: 67.43 g; Węglowodany ogółem: 256.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.89 g; Sód: 2772.06 mg; Potas: 4088.40 mg; Wapń: 737.22 mg; Fosfor: 1594.56 mg; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; suma cukrów prostych: 42.89 g; Woda: 1234.66 g; Popiół: 17.18 g;		
środa 2025-01-01		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 120g, Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1889.70 kcal; Energia: 7910.73 kJ; Białko ogółem: 97.90 g; białko zwierzęce: 66.66 g; białko roślinne: 31.23 g; Tłuszcz: 61.89 g; Węglowodany ogółem: 256.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.48 g; Sód: 2590.89 mg; Potas: 3900.63 mg; Wapń: 607.54 mg; Fosfor: 1443.32 mg; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; suma cukrów prostych: 41.11 g; Woda: 1228.49 g; Popiół: 15.05 g;		
środa 2025-01-01		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 120g, Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1889.70 kcal; Energia: 7910.73 kJ; Białko ogółem: 97.90 g; białko zwierzęce: 66.66 g; białko roślinne: 31.23 g; Tłuszcz: 61.89 g; Węglowodany ogółem: 256.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.48 g; Sód: 2590.89 mg; Potas: 3900.63 mg; Wapń: 607.54 mg; Fosfor: 1443.32 mg; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; suma cukrów prostych: 41.11 g; Woda: 1228.49 g; Popiół: 15.05 g;		
środa 2025-01-01		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 120g, Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2000.34 kcal; Energia: 8370.77 kJ; Białko ogółem: 103.00 g; białko zwierzęce: 73.96 g; białko roślinne: 29.03 g; Tłuszcz: 77.93 g; Węglowodany ogółem: 253.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.94 g; Sód: 2764.06 mg; Potas: 4669.40 mg; Wapń: 713.22 mg; Fosfor: 1669.56 mg; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; suma cukrów prostych: 44.39 g; Woda: 1521.46 g; Popiół: 18.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-01 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 120g, Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2124.70 kcal; Energia: 8900.73 kJ; Białko ogółem: 109.40 g; białko zwierzęce: 81.36 g; białko roślinne: 28.03 g; Tłuszcz: 74.29 g; Węglowodany ogółem: 286.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.16 g; Sód: 2729.89 mg; Potas: 4497.63 mg; Wapń: 801.54 mg; Fosfor: 1739.32 mg; Błonnik pokarmowy: 33.76 g; suma cukrów prostych: 53.51 g; Woda: 1472.69 g; Popiół: 16.95 g;		
środa 2025-01-01 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Szyunka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 120g, Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2171.44 kcal; Energia: 8938.27 kJ; Białko ogółem: 117.82 g; białko zwierzęce: 88.98 g; białko roślinne: 28.84 g; Tłuszcz: 90.10 g; Węglowodany ogółem: 247.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.72 g; Sód: 3383.03 mg; Potas: 4012.79 mg; Wapń: 1044.37 mg; Fosfor: 1982.58 mg; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; suma cukrów prostych: 34.08 g; Woda: 1184.62 g; Popiół: 19.68 g;		
środa 2025-01-01 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCEJ		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 120g, Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2175.34 kcal; Energia: 9108.77 kJ; Białko ogółem: 111.30 g; białko zwierzęce: 81.36 g; białko roślinne: 29.93 g; Tłuszcz: 79.23 g; Węglowodany ogółem: 284.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.51 g; Sód: 2823.06 mg; Potas: 4473.40 mg; Wapń: 843.22 mg; Fosfor: 1752.56 mg; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; suma cukrów prostych: 51.09 g; Woda: 1480.86 g; Popiół: 18.48 g;		
czwartek 2025-01-02 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa parowana 200g (STRĄCZKI), Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlec pożarski z indyka z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 50g (S02, STRĄCZKI), Szyunka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka makaronowa z majonezem (makaron, kukurydza, groszek, ogórek konserwowy, marchewka) 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2790.51 kcal; Energia: 11636.72 kJ; Białko ogółem: 127.56 g; białko zwierzęce: 81.33 g; białko roślinne: 46.23 g; Tłuszcz: 102.95 g; Węglowodany ogółem: 368.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.42 g; Sód: 4692.30 mg; Potas: 4434.41 mg; Wapń: 705.28 mg; Fosfor: 1906.83 mg; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; suma cukrów prostych: 43.88 g; Woda: 1168.80 g; Popiół: 21.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet pożarski z indyka z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g, Szpinak gotowany 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2327.48 kcal; Energia: 9742.74 kJ; Białko ogółem: 106.94 g; białko zwierzęce: 67.37 g; białko roślinne: 39.57 g; Tłuszcz: 88.19 g; Węglowodany ogółem: 298.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.06 g; Sód: 4008.54 mg; Potas: 4079.32 mg; Wapń: 632.19 mg; Fosfor: 1518.65 mg; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; suma cukrów prostych: 41.52 g; Woda: 1152.21 g; Popiół: 19.48 g;		
czwartek 2025-01-02 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet pożarski z indyka z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g, Szpinak gotowany 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2327.48 kcal; Energia: 9742.74 kJ; Białko ogółem: 106.94 g; białko zwierzęce: 67.37 g; białko roślinne: 39.57 g; Tłuszcz: 88.19 g; Węglowodany ogółem: 298.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.06 g; Sód: 4008.54 mg; Potas: 4079.32 mg; Wapń: 632.19 mg; Fosfor: 1518.65 mg; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; suma cukrów prostych: 41.52 g; Woda: 1152.21 g; Popiół: 19.48 g;		
czwartek 2025-01-02 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet pożarski z indyka z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa parowana 200g (STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 50g (S02, STRĄCZKI), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka makaronowa z majonezem (makaron, kukurydza, groszek, ogórek konserwowy, marchewka) 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pieczywo crispy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3183.35 kcal; Energia: 13276.48 kJ; Białko ogółem: 135.28 g; białko zwierzęce: 83.98 g; białko roślinne: 51.30 g; Tłuszcz: 113.68 g; Węglowodany ogółem: 443.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.31 g; Sód: 4551.42 mg; Potas: 5050.77 mg; Wapń: 883.00 mg; Fosfor: 2181.46 mg; Błonnik pokarmowy: 42.50 g; suma cukrów prostych: 83.85 g; Woda: 1361.22 g; Popiół: 22.96 g;		
czwartek 2025-01-02 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet pożarski z indyka z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa parowana 200g (STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2503.40 kcal; Energia: 10482.11 kJ; Białko ogółem: 111.54 g; białko zwierzęce: 72.47 g; białko roślinne: 39.07 g; Tłuszcz: 89.49 g; Węglowodany ogółem: 347.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.88 g; Sód: 4027.29 mg; Potas: 4818.11 mg; Wapń: 857.33 mg; Fosfor: 1789.56 mg; Błonnik pokarmowy: 37.71 g; suma cukrów prostych: 56.39 g; Woda: 1455.12 g; Popiół: 20.48 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 50g , Ogórek konserwowy 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet pożarski z indyka z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g , Fasolka szparagowa parowana 200g (STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 50g (S02, STRĄCZKI), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka makaronowa z majonezem (makaron, kukurydza, groszek, ogórek konserwowy, marchewka) 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2606.10 kcal; Energia: 10862.48 kJ; Białko ogółem: 120.03 g; białko zwierzęce: 76.53 g; białko roślinne: 43.50 g; Tłuszcz: 99.13 g; Węglowodany ogółem: 338.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.41 g; Sód: 4302.17 mg; Potas: 4227.27 mg; Wapń: 560.25 mg; Fosfor: 1774.96 mg; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; suma cukrów prostych: 32.53 g; Woda: 1024.35 g; Popiół: 19.54 g;		
czwartek 2025-01-02 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIACEJ		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 50g , Ogórek konserwowy 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet pożarski z indyka z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g , Fasolka szparagowa parowana 200g (STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 50g (S02, STRĄCZKI), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka makaronowa z majonezem (makaron, kukurydza, groszek, ogórek konserwowy, marchewka) 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2958.51 kcal; Energia: 12343.72 kJ; Białko ogółem: 132.46 g; białko zwierzęce: 84.93 g; białko roślinne: 47.53 g; Tłuszcz: 104.85 g; Węglowodany ogółem: 405.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.38 g; Sód: 4743.30 mg; Potas: 4849.41 mg; Wapń: 863.28 mg; Fosfor: 2033.83 mg; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; suma cukrów prostych: 54.88 g; Woda: 1423.50 g; Popiół: 22.82 g;		
piątek 2025-01-03 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszonej 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g , Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2294.70 kcal; Energia: 9813.37 kJ; Białko ogółem: 84.44 g; białko zwierzęce: 51.29 g; białko roślinne: 33.15 g; Tłuszcz: 90.04 g; Węglowodany ogółem: 306.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.48 g; Sód: 3716.45 mg; Potas: 3578.96 mg; Wapń: 815.88 mg; Fosfor: 1444.06 mg; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; suma cukrów prostych: 75.33 g; Woda: 1185.98 g; Popiół: 21.69 g;		
piątek 2025-01-03 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 200g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2165.48 kcal; Energia: 9272.51 kJ; Białko ogółem: 92.92 g; białko zwierzęce: 53.56 g; białko roślinne: 39.36 g; Tłuszcz: 67.71 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.68 g; Sód: 2602.29 mg; Potas: 4083.04 mg; Wapń: 611.65 mg; Fosfor: 1424.85 mg; Błonnik pokarmowy: 22.76 g; suma cukrów prostych: 65.50 g; Woda: 1205.88 g; Popiół: 18.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-03		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą maną 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Brokuly parowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2107.08 kcal; Energia: 9028.26 kJ; Białko ogółem: 91.42 g; białko zwierzęce: 53.56 g; białko roślinne: 37.86 g; Tłuszcz: 67.63 g; Węglowodany ogółem: 297.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.67 g; Sód: 2499.74 mg; Potas: 3740.89 mg; Wapń: 606.98 mg; Fosfor: 1381.55 mg; Błonnik pokarmowy: 21.56 g; suma cukrów prostych: 65.13 g; Woda: 1144.55 g; Popiół: 17.16 g;		
piątek 2025-01-03		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z kaszą maną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 20g (MLEKO), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 200g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kottlet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty kiszzonej 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2349.20 kcal; Energia: 9833.37 kJ; Białko ogółem: 97.39 g; białko zwierzęce: 62.54 g; białko roślinne: 34.85 g; Tłuszcz: 102.24 g; Węglowodany ogółem: 291.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.86 g; Sód: 3826.94 mg; Potas: 4039.46 mg; Wapń: 878.88 mg; Fosfor: 1726.56 mg; Błonnik pokarmowy: 32.60 g; suma cukrów prostych: 52.03 g; Woda: 1291.88 g; Popiół: 23.29 g;		
piątek 2025-01-03		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą maną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 200g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Brokuly parowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2254.58 kcal; Energia: 9649.76 kJ; Białko ogółem: 102.62 g; białko zwierzęce: 67.76 g; białko roślinne: 34.86 g; Tłuszcz: 79.08 g; Węglowodany ogółem: 302.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.25 g; Sód: 2612.74 mg; Potas: 4016.89 mg; Wapń: 770.98 mg; Fosfor: 1625.05 mg; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; suma cukrów prostych: 70.28 g; Woda: 1215.65 g; Popiół: 18.31 g;		
piątek 2025-01-03		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kottlet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty kiszzonej 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 50g, Schab ze spiżarni 50g, Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2174.61 kcal; Energia: 9309.63 kJ; Białko ogółem: 74.11 g; białko zwierzęce: 43.08 g; białko roślinne: 31.03 g; Tłuszcz: 88.87 g; Węglowodany ogółem: 289.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.91 g; Sód: 3099.42 mg; Potas: 3371.77 mg; Wapń: 791.95 mg; Fosfor: 1315.36 mg; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; suma cukrów prostych: 76.49 g; Woda: 1037.71 g; Popiół: 19.56 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-03		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kiełbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 200g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty kiszzonej 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2455.70 kcal; Energia: 10487.37 kJ; Białko ogółem: 97.14 g; białko zwierzęce: 63.99 g; białko roślinne: 33.15 g; Tłuszcz: 101.04 g; Węglowodany ogółem: 309.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.02 g; Sód: 3763.45 mg; Potas: 3695.96 mg; Wapń: 913.88 mg; Fosfor: 1584.06 mg; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; suma cukrów prostych: 77.33 g; Woda: 1258.58 g; Popiół: 22.39 g;		
sobota 2025-01-04		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Risotto mięsno-warzywne 450g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Sos ziołowy 100ml (MLEKO, SOJA), Gruszka 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szyńka schabowa kanapkowa 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2375.97 kcal; Energia: 9953.42 kJ; Białko ogółem: 91.73 g; białko zwierzęce: 50.98 g; białko roślinne: 40.75 g; Tłuszcz: 82.94 g; Węglowodany ogółem: 353.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.30 g; Sód: 2420.12 mg; Potas: 3734.51 mg; Wapń: 730.57 mg; Fosfor: 1697.55 mg; Błonnik pokarmowy: 40.68 g; suma cukrów prostych: 57.20 g; Woda: 1070.91 g; Popiół: 16.47 g;		
sobota 2025-01-04		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Połędwica premium 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Risotto mięsno-warzywne 450g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Sos ziołowy 100ml (MLEKO, SOJA), Gruszka pieczona 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szyńka schabowa kanapkowa 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2256.48 kcal; Energia: 9447.97 kJ; Białko ogółem: 82.56 g; białko zwierzęce: 48.98 g; białko roślinne: 33.58 g; Tłuszcz: 81.27 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.10 g; Sód: 2326.37 mg; Potas: 2937.69 mg; Wapń: 556.16 mg; Fosfor: 1330.21 mg; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; suma cukrów prostych: 56.52 g; Woda: 1066.20 g; Popiół: 13.79 g;		
sobota 2025-01-04		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Połędwica premium 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Risotto mięsno-warzywne 450g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Sos ziołowy 100ml (MLEKO, SOJA), Gruszka pieczona 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szyńka schabowa kanapkowa 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2256.48 kcal; Energia: 9447.97 kJ; Białko ogółem: 82.56 g; białko zwierzęce: 48.98 g; białko roślinne: 33.58 g; Tłuszcz: 81.27 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.10 g; Sód: 2326.37 mg; Potas: 2937.69 mg; Wapń: 556.16 mg; Fosfor: 1330.21 mg; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; suma cukrów prostych: 56.52 g; Woda: 1066.20 g; Popiół: 13.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-04		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Risotto mięsno-warzywne 450g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Sos ziołowy 100ml (MLEKO, SOJA), Gruszka 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka schabowa kanapkowa 50g , Papryka 80g , Sałata 20g , Posiłek nocny: Fit rolls 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2434.33 kcal; Energia: 10189.69 kJ; Białko ogółem: 93.84 g; białko zwierzęce: 52.06 g; białko roślinne: 41.79 g; Tłuszcz: 84.91 g; Węglowodany ogółem: 366.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.71 g; Sód: 1901.69 mg; Potas: 4348.58 mg; Wapń: 887.71 mg; Fosfor: 1846.04 mg; Błonnik pokarmowy: 45.56 g; suma cukrów prostych: 69.51 g; Woda: 1264.01 g; Popiół: 16.90 g;		
sobota 2025-01-04		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Połędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Risotto mięsno-warzywne 450g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Sos ziołowy 100ml (MLEKO, SOJA), Gruszka pieczona 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka schabowa kanapkowa 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2366.23 kcal; Energia: 9912.08 kJ; Białko ogółem: 86.06 g; białko zwierzęce: 54.58 g; białko roślinne: 31.48 g; Tłuszcz: 83.77 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.08 g; Sód: 2467.10 mg; Potas: 3694.27 mg; Wapń: 844.01 mg; Fosfor: 1611.19 mg; Błonnik pokarmowy: 36.14 g; suma cukrów prostych: 70.93 g; Woda: 1322.09 g; Popiół: 16.29 g;		
sobota 2025-01-04		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Połędwica premium 50g , Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Risotto mięsno-warzywne 450g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Gruszka 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Szynka schabowa kanapkowa 50g , Papryka 80g , Sałata 20g , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2232.57 kcal; Energia: 9352.59 kJ; Białko ogółem: 90.00 g; białko zwierzęce: 50.89 g; białko roślinne: 39.11 g; Tłuszcz: 81.77 g; Węglowodany ogółem: 319.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.38 g; Sód: 2281.43 mg; Potas: 3436.74 mg; Wapń: 931.11 mg; Fosfor: 1658.08 mg; Błonnik pokarmowy: 37.70 g; suma cukrów prostych: 41.57 g; Woda: 900.54 g; Popiół: 15.83 g;		
sobota 2025-01-04		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCEJ		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Risotto mięsno-warzywne 450g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Sos ziołowy 100ml (MLEKO, SOJA), Gruszka 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka schabowa kanapkowa 50g , Papryka 80g , Sałata 20g , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2514.97 kcal; Energia: 10531.42 kJ; Białko ogółem: 96.93 g; białko zwierzęce: 54.38 g; białko roślinne: 42.55 g; Tłuszcz: 85.34 g; Węglowodany ogółem: 381.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.53 g; Sód: 2464.12 mg; Potas: 4222.51 mg; Wapń: 899.57 mg; Fosfor: 1817.55 mg; Błonnik pokarmowy: 44.48 g; suma cukrów prostych: 69.10 g; Woda: 1334.41 g; Popiół: 18.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Marchewka z groszkiem oprószana 200g (GLUTEN, STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2288.54 kcal; Energia: 9439.27 kJ; Białko ogółem: 123.77 g; białko zwierzęce: 86.80 g; białko roślinne: 36.97 g; Tłuszcz: 93.48 g; Węglowodany ogółem: 273.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.07 g; Sód: 2558.46 mg; Potas: 4250.08 mg; Wapń: 704.64 mg; Fosfor: 2013.11 mg; Błonnik pokarmowy: 36.23 g; suma cukrów prostych: 42.20 g; Woda: 1295.97 g; Popiół: 19.43 g;		
niedziela 2025-01-05 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g (JAJA), Polędwica sopocka 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka gotowana 260g, Ziemniaki 150g, Marchew oprószana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa wędzona 50g, Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2194.72 kcal; Energia: 9043.10 kJ; Białko ogółem: 126.27 g; białko zwierzęce: 97.50 g; białko roślinne: 28.77 g; Tłuszcz: 88.93 g; Węglowodany ogółem: 247.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.82 g; Sód: 2904.21 mg; Potas: 4305.89 mg; Wapń: 664.82 mg; Fosfor: 1927.27 mg; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; suma cukrów prostych: 37.40 g; Woda: 1368.51 g; Popiół: 19.51 g;		
niedziela 2025-01-05 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g (JAJA), Polędwica sopocka 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka gotowana 260g, Ziemniaki 150g, Marchew oprószana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa wędzona 50g, Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2194.72 kcal; Energia: 9043.10 kJ; Białko ogółem: 126.27 g; białko zwierzęce: 97.50 g; białko roślinne: 28.77 g; Tłuszcz: 88.93 g; Węglowodany ogółem: 247.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.82 g; Sód: 2904.21 mg; Potas: 4305.89 mg; Wapń: 664.82 mg; Fosfor: 1927.27 mg; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; suma cukrów prostych: 37.40 g; Woda: 1368.51 g; Popiół: 19.51 g;		
niedziela 2025-01-05 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kakao bez cukru 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pieczywo crispy 1szt,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa wędzona 50g, Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Fit rolls 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 2748.47 kcal; Energia: 11356.30 kJ; Białko ogółem: 129.21 g; białko zwierzęce: 94.83 g; białko roślinne: 34.38 g; Tłuszcz: 117.14 g; Węglowodany ogółem: 324.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.95 g; Sód: 2695.43 mg; Potas: 4271.07 mg; Wapń: 792.92 mg; Fosfor: 2072.46 mg; Błonnik pokarmowy: 32.20 g; suma cukrów prostych: 73.31 g; Woda: 1335.82 g; Popiół: 19.63 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g (JAJA), Polędwica sopocka 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Marchew oprószana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa wędzona 50g, Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2229.62 kcal; Energia: 9192.06 kJ; Białko ogółem: 121.68 g; białko zwierzęce: 94.60 g; białko roślinne: 27.07 g; Tłuszcz: 90.25 g; Węglowodany ogółem: 261.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.55 g; Sód: 2932.23 mg; Potas: 4322.49 mg; Wapń: 807.93 mg; Fosfor: 1951.62 mg; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; suma cukrów prostych: 49.40 g; Woda: 1458.27 g; Popiół: 19.63 g;		
niedziela 2025-01-05 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Marchewka z groszkiem oprószana 200g (GLUTEN, STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2221.05 kcal; Energia: 9154.88 kJ; Białko ogółem: 119.54 g; białko zwierzęce: 82.60 g; białko roślinne: 36.94 g; Tłuszcz: 90.46 g; Węglowodany ogółem: 267.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.28 g; Sód: 2508.14 mg; Potas: 4095.36 mg; Wapń: 574.49 mg; Fosfor: 1918.99 mg; Błonnik pokarmowy: 36.22 g; suma cukrów prostych: 35.74 g; Woda: 1161.96 g; Popiół: 18.67 g;		
niedziela 2025-01-05 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCEJ		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Marchewka z groszkiem oprószana 200g (GLUTEN, STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2488.74 kcal; Energia: 10277.07 kJ; Białko ogółem: 137.10 g; białko zwierzęce: 99.50 g; białko roślinne: 37.60 g; Tłuszcz: 104.83 g; Węglowodany ogółem: 285.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.70 g; Sód: 2608.26 mg; Potas: 4570.08 mg; Wapń: 820.14 mg; Fosfor: 2175.51 mg; Błonnik pokarmowy: 37.70 g; suma cukrów prostych: 44.69 g; Woda: 1427.37 g; Popiół: 20.62 g;		
poniedziałek 2025-01-06 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Gołąbek bez zawijania 120g, Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Jabłko 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (STRĄCZKI), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 1876.27 kcal; Energia: 8063.98 kJ; Białko ogółem: 71.38 g; białko zwierzęce: 42.42 g; białko roślinne: 28.96 g; Tłuszcz: 66.22 g; Węglowodany ogółem: 272.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.54 g; Sód: 2447.21 mg; Potas: 2694.83 mg; Wapń: 1030.87 mg; Fosfor: 1316.59 mg; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; suma cukrów prostych: 73.60 g; Woda: 998.94 g; Popiół: 15.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-06 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Klops wieprzowo-ryżowy 120g, Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 200g, Jabłko pieczone 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze szpizarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 1995.15 kcal; Energia: 8554.95 kJ; Białko ogółem: 69.43 g; białko zwierzęce: 35.24 g; białko roślinne: 34.19 g; Tłuszcz: 56.42 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.10 g; Sód: 1899.41 mg; Potas: 3833.73 mg; Wapń: 550.36 mg; Fosfor: 1137.31 mg; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; suma cukrów prostych: 71.04 g; Woda: 1236.23 g; Popiół: 15.82 g;		
poniedziałek 2025-01-06 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Klops wieprzowo-ryżowy 120g, Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 200g, Jabłko pieczone 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze szpizarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 1995.15 kcal; Energia: 8554.95 kJ; Białko ogółem: 69.43 g; białko zwierzęce: 35.24 g; białko roślinne: 34.19 g; Tłuszcz: 56.42 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.10 g; Sód: 1899.41 mg; Potas: 3833.73 mg; Wapń: 550.36 mg; Fosfor: 1137.31 mg; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; suma cukrów prostych: 71.04 g; Woda: 1236.23 g; Popiół: 15.82 g;		
poniedziałek 2025-01-06 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Gołąbek bez zawijania 120g, Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Jabłko 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (STRĄCZKI), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 1830.34 kcal; Energia: 7660.70 kJ; Białko ogółem: 74.03 g; białko zwierzęce: 39.58 g; białko roślinne: 34.45 g; Tłuszcz: 68.69 g; Węglowodany ogółem: 262.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.35 g; Sód: 2382.86 mg; Potas: 3162.15 mg; Wapń: 948.27 mg; Fosfor: 1399.81 mg; Błonnik pokarmowy: 35.11 g; suma cukrów prostych: 41.01 g; Woda: 1062.39 g; Popiół: 16.34 g;		
poniedziałek 2025-01-06 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Klops wieprzowo-ryżowy 120g, Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Jabłko pieczone 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (STRĄCZKI), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2091.59 kcal; Energia: 8965.19 kJ; Białko ogółem: 76.93 g; białko zwierzęce: 44.52 g; białko roślinne: 32.41 g; Tłuszcz: 70.64 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.47 g; Sód: 2645.34 mg; Potas: 2929.95 mg; Wapń: 1073.19 mg; Fosfor: 1361.30 mg; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; suma cukrów prostych: 77.12 g; Woda: 1113.01 g; Popiół: 16.74 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-06 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasztecik pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Szynka drobiowa gotowana 50g , Ogórek konserwowy 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gołąbek bez zawijania 120g , Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Jabłko 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (STRĄCZKI), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 1788.20 kcal; Energia: 7694.44 kJ; Białko ogółem: 60.32 g; białko zwierzęce: 33.19 g; białko roślinne: 27.13 g; Tłuszcz: 71.65 g; Węglowodany ogółem: 249.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.13 g; Sód: 2299.95 mg; Potas: 2648.29 mg; Wapń: 860.77 mg; Fosfor: 1129.38 mg; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; suma cukrów prostych: 61.66 g; Woda: 848.74 g; Popiół: 15.07 g;		
poniedziałek 2025-01-06 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g , Ogórek konserwowy 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gołąbek bez zawijania 120g , Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Jabłko 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Banan 100g ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (STRĄCZKI), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 1882.83 kcal; Energia: 8091.18 kJ; Białko ogółem: 69.66 g; białko zwierzęce: 41.47 g; białko roślinne: 28.19 g; Tłuszcz: 65.93 g; Węglowodany ogółem: 276.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.59 g; Sód: 2402.27 mg; Potas: 2782.78 mg; Wapń: 1033.14 mg; Fosfor: 1305.88 mg; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; suma cukrów prostych: 73.58 g; Woda: 1017.72 g; Popiół: 16.06 g;		
wtorek 2025-01-07 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta ryбно-jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Wędlina min. 60% 50g , Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Kapuśniak z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet wieprzowo-warzywny z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kasza pęczak 150g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Szynka piwna 50g , Papryka konserwowa 80g (SO2), Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2174.76 kcal; Energia: 9066.71 kJ; Białko ogółem: 87.78 g; białko zwierzęce: 55.98 g; białko roślinne: 31.80 g; Tłuszcz: 87.29 g; Węglowodany ogółem: 280.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.83 g; Sód: 2863.05 mg; Potas: 2658.66 mg; Wapń: 642.49 mg; Fosfor: 1421.09 mg; Błonnik pokarmowy: 23.18 g; suma cukrów prostych: 55.60 g; Woda: 807.75 g; Popiół: 15.01 g;		
wtorek 2025-01-07 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka drobiowa wędzona 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 300ml , Pulpet wieprzowo-warzywny z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kasza jęczmienna 150g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Szynka piwna 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2045.89 kcal; Energia: 8561.75 kJ; Białko ogółem: 85.78 g; białko zwierzęce: 53.11 g; białko roślinne: 32.67 g; Tłuszcz: 80.79 g; Węglowodany ogółem: 258.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.77 g; Sód: 2421.25 mg; Potas: 2211.50 mg; Wapń: 577.25 mg; Fosfor: 1217.74 mg; Błonnik pokarmowy: 16.32 g; suma cukrów prostych: 52.18 g; Woda: 755.23 g; Popiół: 12.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-07 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka drobiowa wędzona 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 300ml, Pulpet wieprzowo-warzywny z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kasza jęczmienna 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Szynka piwna 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2045.89 kcal; Energia: 8561.75 kJ; Białko ogółem: 85.78 g; białko zwierzęce: 53.11 g; białko roślinne: 32.67 g; Tłuszcz: 80.79 g; Węglowodany ogółem: 258.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.77 g; Sód: 2421.25 mg; Potas: 2211.50 mg; Wapń: 577.25 mg; Fosfor: 1217.74 mg; Błonnik pokarmowy: 16.32 g; suma cukrów prostych: 52.18 g; Woda: 755.23 g; Popiół: 12.41 g;		
wtorek 2025-01-07 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Wędlina min. 60% 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Kapuśniak z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet wieprzowo-warzywny z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kasza pęczak 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Szynka piwna 50g, Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Fit rolls 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 2230.32 kcal; Energia: 9298.71 kJ; Białko ogółem: 100.36 g; białko zwierzęce: 65.39 g; białko roślinne: 34.98 g; Tłuszcz: 84.45 g; Węglowodany ogółem: 300.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.44 g; Sód: 3274.19 mg; Potas: 3352.08 mg; Wapń: 719.93 mg; Fosfor: 1773.19 mg; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; suma cukrów prostych: 63.04 g; Woda: 1070.18 g; Popiół: 17.15 g;		
wtorek 2025-01-07 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Wędlina min. 60% 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 300ml, Pulpet wieprzowo-warzywny z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kasza jęczmienna 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Szynka piwna 50g, Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2195.79 kcal; Energia: 9194.37 kJ; Białko ogółem: 96.41 g; białko zwierzęce: 66.91 g; białko roślinne: 29.50 g; Tłuszcz: 85.74 g; Węglowodany ogółem: 280.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.38 g; Sód: 2879.73 mg; Potas: 2383.54 mg; Wapń: 769.97 mg; Fosfor: 1469.08 mg; Błonnik pokarmowy: 23.00 g; suma cukrów prostych: 72.67 g; Woda: 863.81 g; Popiół: 13.82 g;		
wtorek 2025-01-07 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa wędzona 50g, Pasta rybno-jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Kapuśniak z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet wieprzowo-warzywny z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kasza pęczak 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Szynka piwna 50g, Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2083.65 kcal; Energia: 8684.69 kJ; Białko ogółem: 84.88 g; białko zwierzęce: 56.13 g; białko roślinne: 28.74 g; Tłuszcz: 91.40 g; Węglowodany ogółem: 250.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.09 g; Sód: 2903.01 mg; Potas: 2383.55 mg; Wapń: 846.24 mg; Fosfor: 1355.03 mg; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; suma cukrów prostych: 42.54 g; Woda: 649.21 g; Popiół: 14.65 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-07 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Wędlina min. 60% 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Kapuśniak z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet wieprzowo-warzywny z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kasza pęczak 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Szynka piwna 50g, Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2359.76 kcal; Energia: 9842.71 kJ; Białko ogółem: 101.28 g; białko zwierzęce: 68.28 g; białko roślinne: 33.00 g; Tłuszcz: 91.99 g; Węglowodany ogółem: 306.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.45 g; Sód: 3245.05 mg; Potas: 3116.66 mg; Wapń: 782.49 mg; Fosfor: 1597.09 mg; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; suma cukrów prostych: 73.10 g; Woda: 1062.15 g; Popiół: 16.71 g;		
środa 2025-01-08 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Serek kanapkowy 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitki z uda indyka pieczone 120g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty białej z zieleciną 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2377.23 kcal; Energia: 9881.69 kJ; Białko ogółem: 98.74 g; białko zwierzęce: 61.32 g; białko roślinne: 37.42 g; Tłuszcz: 95.86 g; Węglowodany ogółem: 307.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.39 g; Sód: 3889.69 mg; Potas: 4310.23 mg; Wapń: 787.73 mg; Fosfor: 1689.96 mg; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; suma cukrów prostych: 42.65 g; Woda: 1375.30 g; Popiół: 20.85 g;		
środa 2025-01-08 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Serek kanapkowy 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 120g, Sos śmietanowy 80ml, Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g (JAJA), Filet pieczony premium 50g (.), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2295.85 kcal; Energia: 9461.41 kJ; Białko ogółem: 116.99 g; białko zwierzęce: 79.75 g; białko roślinne: 37.24 g; Tłuszcz: 80.99 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.87 g; Sód: 3170.83 mg; Potas: 4513.15 mg; Wapń: 664.56 mg; Fosfor: 1796.89 mg; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; suma cukrów prostych: 41.27 g; Woda: 1411.72 g; Popiół: 18.12 g;		
środa 2025-01-08 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szynka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 120g, Sos śmietanowy 80ml, Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g (JAJA), Filet pieczony premium 50g (.), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2295.85 kcal; Energia: 9461.41 kJ; Białko ogółem: 116.99 g; białko zwierzęce: 79.75 g; białko roślinne: 37.24 g; Tłuszcz: 80.99 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.87 g; Sód: 3170.83 mg; Potas: 4513.15 mg; Wapń: 664.56 mg; Fosfor: 1796.89 mg; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; suma cukrów prostych: 41.27 g; Woda: 1411.72 g; Popiół: 18.12 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-08		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kawa zbożowa bez cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Serek kanapkowy 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitki z uda indyka pieczone 120g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty białej z zieleniną 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2391.52 kcal; Energia: 9938.02 kJ; Białko ogółem: 104.69 g; białko zwierzęce: 66.97 g; białko roślinne: 37.72 g; Tłuszcz: 103.36 g; Węglowodany ogółem: 298.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.84 g; Sód: 3938.42 mg; Potas: 4987.15 mg; Wapń: 787.86 mg; Fosfor: 1873.68 mg; Błonnik pokarmowy: 39.43 g; suma cukrów prostych: 41.36 g; Woda: 1665.98 g; Popiół: 22.66 g;		
środa 2025-01-08		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Serek kanapkowy 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 120g, Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN), Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g (JAJA), Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2578.04 kcal; Energia: 10647.79 kJ; Białko ogółem: 129.92 g; białko zwierzęce: 93.95 g; białko roślinne: 35.97 g; Tłuszcz: 94.83 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.65 g; Sód: 4157.23 mg; Potas: 4799.93 mg; Wapń: 850.80 mg; Fosfor: 2073.89 mg; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; suma cukrów prostych: 52.59 g; Woda: 1659.46 g; Popiół: 21.91 g;		
środa 2025-01-08		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Dżem 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN), Bitki z uda indyka pieczone 120g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty białej z zieleniną 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2370.87 kcal; Energia: 9853.36 kJ; Białko ogółem: 94.65 g; białko zwierzęce: 57.12 g; białko roślinne: 37.53 g; Tłuszcz: 92.94 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.61 g; Sód: 3840.39 mg; Potas: 4179.47 mg; Wapń: 662.76 mg; Fosfor: 1601.45 mg; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; suma cukrów prostych: 50.04 g; Woda: 1262.84 g; Popiół: 20.26 g;		
środa 2025-01-08		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Serek kanapkowy 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitki z uda indyka pieczone 120g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty białej z zieleniną 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2630.23 kcal; Energia: 10941.69 kJ; Białko ogółem: 112.24 g; białko zwierzęce: 74.02 g; białko roślinne: 38.22 g; Tłuszcz: 107.66 g; Węglowodany ogółem: 334.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.01 g; Sód: 3940.69 mg; Potas: 4695.23 mg; Wapń: 893.73 mg; Fosfor: 1847.96 mg; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; suma cukrów prostych: 50.85 g; Woda: 1621.50 g; Popiół: 22.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-09 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Kasza jęczmienna 150g, Surówka z kapusty czerwonej 200g, Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Sałatka śledziowa z majonezem (śledź, ziemniak, jajko, ogórek) 80g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2566.37 kcal; Energia: 10702.58 kJ; Białko ogółem: 125.39 g; białko zwierzęce: 72.45 g; białko roślinne: 52.94 g; Tłuszcz: 89.26 g; Węglowodany ogółem: 371.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.16 g; Sód: 4471.73 mg; Potas: 4459.40 mg; Wapń: 847.02 mg; Fosfor: 2034.78 mg; Błonnik pokarmowy: 41.90 g; suma cukrów prostych: 49.09 g; Woda: 1102.00 g; Popiół: 25.73 g;		
czwartek 2025-01-09 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 200g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g, Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2382.79 kcal; Energia: 9973.71 kJ; Białko ogółem: 121.30 g; białko zwierzęce: 81.76 g; białko roślinne: 39.54 g; Tłuszcz: 87.67 g; Węglowodany ogółem: 314.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.47 g; Sód: 3594.45 mg; Potas: 3320.81 mg; Wapń: 598.72 mg; Fosfor: 1665.01 mg; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; suma cukrów prostych: 43.45 g; Woda: 929.94 g; Popiół: 16.54 g;		
czwartek 2025-01-09 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 200g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g, Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2382.79 kcal; Energia: 9973.71 kJ; Białko ogółem: 121.30 g; białko zwierzęce: 81.76 g; białko roślinne: 39.54 g; Tłuszcz: 87.67 g; Węglowodany ogółem: 314.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.47 g; Sód: 3594.45 mg; Potas: 3320.81 mg; Wapń: 598.72 mg; Fosfor: 1665.01 mg; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; suma cukrów prostych: 43.45 g; Woda: 929.94 g; Popiół: 16.54 g;		
czwartek 2025-01-09 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 200g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g, Surówka z kapusty czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka śledziowa z majonezem (śledź, ziemniak, jajko, ogórek) 80g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pieczywo crispy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2982.48 kcal; Energia: 12439.39 kJ; Białko ogółem: 140.98 g; białko zwierzęce: 83.83 g; białko roślinne: 57.15 g; Tłuszcz: 100.93 g; Węglowodany ogółem: 440.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.64 g; Sód: 4714.52 mg; Potas: 5178.73 mg; Wapń: 1012.08 mg; Fosfor: 2377.60 mg; Błonnik pokarmowy: 50.12 g; suma cukrów prostych: 88.01 g; Woda: 1305.63 g; Popiół: 26.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-09 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 200g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g, Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2417.69 kcal; Energia: 10127.97 kJ; Białko ogółem: 122.00 g; białko zwierzęce: 83.74 g; białko roślinne: 38.25 g; Tłuszcz: 77.75 g; Węglowodany ogółem: 353.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.23 g; Sód: 3416.09 mg; Potas: 3862.05 mg; Wapń: 822.20 mg; Fosfor: 1870.03 mg; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; suma cukrów prostych: 57.60 g; Woda: 1197.54 g; Popiół: 19.07 g;		
czwartek 2025-01-09 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 200g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g, Surówka z kapusty czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka śledziowa z majonezem (śledź, ziemniak, jajko, ogórek) 80g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2613.67 kcal; Energia: 10898.53 kJ; Białko ogółem: 132.66 g; białko zwierzęce: 83.72 g; białko roślinne: 48.94 g; Tłuszcz: 107.66 g; Węglowodany ogółem: 334.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.38 g; Sód: 5186.75 mg; Potas: 4370.73 mg; Wapń: 1044.47 mg; Fosfor: 2136.54 mg; Błonnik pokarmowy: 40.37 g; suma cukrów prostych: 35.07 g; Woda: 939.31 g; Popiół: 24.60 g;		
czwartek 2025-01-09 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 200g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g, Surówka z kapusty czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pasztet pieczony 50g (GLUTEN, „ SELER, GORCZYCA), Sałatka śledziowa z majonezem (śledź, ziemniak, jajko, ogórek) 80g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2734.37 kcal; Energia: 11409.58 kJ; Białko ogółem: 130.29 g; białko zwierzęce: 76.05 g; białko roślinne: 54.24 g; Tłuszcz: 91.16 g; Węglowodany ogółem: 408.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.12 g; Sód: 4522.73 mg; Potas: 4874.40 mg; Wapń: 1005.02 mg; Fosfor: 2161.78 mg; Błonnik pokarmowy: 46.40 g; suma cukrów prostych: 60.09 g; Woda: 1356.70 g; Popiół: 27.23 g;		
piątek 2025-01-10 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty kiszzonej 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2470.17 kcal; Energia: 10395.07 kJ; Białko ogółem: 94.54 g; białko zwierzęce: 53.60 g; białko roślinne: 40.94 g; Tłuszcz: 89.68 g; Węglowodany ogółem: 348.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.21 g; Sód: 3178.91 mg; Potas: 5003.41 mg; Wapń: 717.88 mg; Fosfor: 1597.79 mg; Błonnik pokarmowy: 34.73 g; suma cukrów prostych: 79.42 g; Woda: 1507.84 g; Popiół: 23.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-10		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szyńka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Dorsz parowany 120g, Ziemniaki 200g, Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2230.37 kcal; Energia: 9390.76 kJ; Białko ogółem: 104.69 g; białko zwierzęce: 59.42 g; białko roślinne: 45.27 g; Tłuszcz: 60.97 g; Węglowodany ogółem: 335.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.08 g; Sód: 2773.28 mg; Potas: 5354.14 mg; Wapń: 636.15 mg; Fosfor: 1609.35 mg; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; suma cukrów prostych: 67.88 g; Woda: 1539.25 g; Popiół: 21.98 g;		
piątek 2025-01-10		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szyńka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Dorsz parowany 120g, Ziemniaki 150g, Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2171.97 kcal; Energia: 9146.51 kJ; Białko ogółem: 103.19 g; białko zwierzęce: 59.42 g; białko roślinne: 43.78 g; Tłuszcz: 60.89 g; Węglowodany ogółem: 321.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.07 g; Sód: 2670.73 mg; Potas: 5011.99 mg; Wapń: 631.48 mg; Fosfor: 1566.05 mg; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; suma cukrów prostych: 67.50 g; Woda: 1477.92 g; Popiół: 21.01 g;		
piątek 2025-01-10		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyńka drobiowa gotowana 50g, Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 200g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Dorsz parowany 120g, Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty kiszzonej 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2432.59 kcal; Energia: 10029.32 kJ; Białko ogółem: 113.33 g; białko zwierzęce: 72.17 g; białko roślinne: 41.16 g; Tłuszcz: 93.67 g; Węglowodany ogółem: 321.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.99 g; Sód: 3277.93 mg; Potas: 5600.86 mg; Wapń: 780.18 mg; Fosfor: 1922.96 mg; Błonnik pokarmowy: 39.88 g; suma cukrów prostych: 56.07 g; Woda: 1648.32 g; Popiół: 25.58 g;		
piątek 2025-01-10		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szyńka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 200g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Dorsz parowany 120g, Ziemniaki 150g, Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2319.47 kcal; Energia: 9768.01 kJ; Białko ogółem: 114.39 g; białko zwierzęce: 73.62 g; białko roślinne: 40.78 g; Tłuszcz: 72.34 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.65 g; Sód: 2783.73 mg; Potas: 5287.99 mg; Wapń: 795.48 mg; Fosfor: 1809.55 mg; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; suma cukrów prostych: 72.65 g; Woda: 1549.02 g; Popiół: 22.16 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-10		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 50g , Ser żółty 50g (MLEKO), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszonej 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze szpizarni 50g , Papryka 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2393.63 kcal; Energia: 10072.48 kJ; Białko ogółem: 97.58 g; białko zwierzęce: 63.11 g; białko roślinne: 34.47 g; Tłuszcz: 97.11 g; Węglowodany ogółem: 307.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.06 g; Sód: 3223.68 mg; Potas: 4643.02 mg; Wapń: 961.65 mg; Fosfor: 1673.71 mg; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; suma cukrów prostych: 67.31 g; Woda: 1355.89 g; Popiół: 23.24 g;		
piątek 2025-01-10		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIĄCEJ		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka drobiowa gotowana 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszonej 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze szpizarni 50g , Papryka 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2631.17 kcal; Energia: 11069.07 kJ; Białko ogółem: 107.24 g; białko zwierzęce: 66.30 g; białko roślinne: 40.94 g; Tłuszcz: 100.68 g; Węglowodany ogółem: 351.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.75 g; Sód: 3225.91 mg; Potas: 5120.41 mg; Wapń: 815.88 mg; Fosfor: 1737.79 mg; Błonnik pokarmowy: 34.73 g; suma cukrów prostych: 81.42 g; Woda: 1580.44 g; Popiół: 24.11 g;		