

Niro Sp. z o.o. ul. Ścinawska 37 59-300 Lubin
Kuchnia Ruda Śląska

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-11 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN), Herbata b/c 250ml 1Por , Chleb zwykły 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Jajko klasy L 50 g 1Por (JAJA), WĘDLINA - POLĘDWICA SOPOCKA 50g , Ogórek zielony 80g 1Por , sałata 20 g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), surówka marchewkowo-jabłkowa 200g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo mieszane krojone 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g 1Por (GLUTEN, JAJA), wędlina - filet pieczony 40g RŚ 1Por (.), Papryka świeża 40g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g 1Por ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2394.20 kcal; Energia: 9949.18 kJ; Białko ogółem: 82.45 g; białko zwierzęce: 36.81 g; białko roślinne: 45.64 g; Tłuszcz: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 372.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.22 g; Sód: 2534.06 mg; Potas: 2946.79 mg; Wapń: 639.22 mg; Fosfor: 1290.01 mg; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; suma cukrów prostych: 39.58 g; Woda: 1120.99 g; Popiół: 13.15 g;</p>		
środa 2024-12-11 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN), Herbata b/c 250ml 1Por , Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), WĘDLINA - POLĘDWICA SOPOCKA 50g , Jajko klasy L 50 g 1Por (JAJA), pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM),	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), surówka marchewkowo-jabłkowa 200g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g 1Por (GLUTEN, JAJA), wędlina - filet pieczony 40g RŚ 1Por (.), Pomidor 40g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g 1Por ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2401.70 kcal; Energia: 9976.18 kJ; Białko ogółem: 83.74 g; białko zwierzęce: 35.88 g; białko roślinne: 47.86 g; Tłuszcz: 73.95 g; Węglowodany ogółem: 371.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.22 g; Sód: 2508.76 mg; Potas: 2944.89 mg; Wapń: 589.62 mg; Fosfor: 1198.31 mg; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; suma cukrów prostych: 37.48 g; Woda: 1122.13 g; Popiół: 12.81 g;</p>		
środa 2024-12-11 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN), Herbata b/c 250ml 1Por , Chleb zwykły 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), WĘDLINA - POLĘDWICA SOPOCKA 50g , twaróg 50g 1Por (MLEKO), pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), surówka marchewkowo-jabłkowa 200g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo mieszane krojone 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g 1Por (GLUTEN, JAJA), wędlina - filet pieczony 40g RŚ 1Por (.), Pomidor 40g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2318.10 kcal; Energia: 9703.88 kJ; Białko ogółem: 79.30 g; białko zwierzęce: 33.66 g; białko roślinne: 45.64 g; Tłuszcz: 67.62 g; Węglowodany ogółem: 373.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.71 g; Sód: 2414.66 mg; Potas: 3006.69 mg; Wapń: 632.82 mg; Fosfor: 1193.91 mg; Błonnik pokarmowy: 29.06 g; suma cukrów prostych: 41.18 g; Woda: 1081.56 g; Popiół: 12.51 g;

środa 2024-12-11		Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
JOGURT NATURALNY 150ml 1szt , Herbata b/c 250ml 1Por , Pieczywo razowe krojone 50g 1Por , Bułka grahamka 65 g 1Por (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), WĘDLINA - POLĘDWICA SOPOCKA 50g , Jajko klasy L 50 g 1Por (JAJA), Ogórek zielony 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , II Śniadanie: fit rolls 20 g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet drobiowy pieczony 120g, Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki 200g Podwieczorek: Kiwi 1 szt 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo razowe krojone 100g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g 1Por (GLUTEN, JAJA), wędlina - filet pieczony 40g RŚ 1Por (.), Papryka świeża 40g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 1por

Wartości odżywcze: Energia: 2283.69 kcal; Energia: 9482.25 kJ; Białko ogółem: 76.85 g; białko zwierzęce: 33.33 g; białko roślinne: 43.52 g; Tłuszcz: 72.82 g; Węglowodany ogółem: 363.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.88 g; Sód: 2440.17 mg; Potas: 3234.75 mg; Wapń: 567.51 mg; Fosfor: 1401.22 mg; Błonnik pokarmowy: 36.67 g; suma cukrów prostych: 48.03 g; Woda: 1065.69 g; Popiół: 13.46 g;

Oddział: Megrez Tychy

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

środa 2024-12-11		Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA
zupa mleczna z kaszą manną 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN), Herbata b/c 250ml 1Por , Chleb zwykły 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), WĘDLINA - POLĘDWICA SOPOCKA 50g , Jajko klasy L 50 g 1Por (JAJA), sałata 20 g 1Por , pomidor 80g 1Por , II Śniadanie: drożdżowka 1 szt 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), surówka marchewkowo-jabłkowa 200g 1Por , Podwieczorek: Banan 1 szt. 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo mieszane krojone 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g 1Por (GLUTEN, JAJA), wędlina - filet pieczony 40g RŚ 1Por (.), Pomidor 50g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2749.00 kcal; Energia: 11433.23 kJ; Białko ogółem: 87.82 g; białko zwierzęce: 37.45 g; białko roślinne: 50.37 g; Tłuszcz: 88.78 g; Węglowodany ogółem: 431.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.37 g; Sód: 2624.46 mg; Potas: 4615.09 mg; Wapń: 676.42 mg; Fosfor: 1541.61 mg; Błonnik pokarmowy: 35.10 g; suma cukrów prostych: 62.44 g; Woda: 1319.93 g; Popiół: 16.79 g;

środa 2024-12-11		Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIĄCEJ
------------------	--	--

zupa mleczna z kaszą manną 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN), Herbata b/c 250ml 1Por, Pieczywo razowe krojone 50g 1Por, Bułka kajzerka pszenna 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), WĘDLINA - POLĘDWICA SOPOCKA 50g, Jajko klasy L 50g 1Por (JAJA), Ogórek zielony 80g 1Por, sałata 20g 1Por, II Śniadanie: drożdżowka 1 szt 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Kompot owocowy 250ml 1Por, Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), surówka marchewkowo-jabłkowa 200g 1Por, Podwieczorek: Banan 1 szt. 1Por,	Herbata b/c 250ml 1Por, Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo razowe krojone 100g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80g 1Por (GLUTEN, JAJA), wędlina - filet pieczony 40g R5 1Por (.), Papryka świeża 40g 1Por, sałata 20g 1Por, Posiłek nocny: wafle ryżowe 30g 1Por,
--	---	--

Wartości odżywcze: Energia: 2670.80 kcal; Energia: 11105.78 kJ; Białko ogółem: 87.09 g; białko zwierzęce: 38.33 g; białko roślinne: 48.76 g; Tłuszcz: 84.15 g; Węglowodany ogółem: 418.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.98 g; Sód: 2373.86 mg; Potas: 3474.99 mg; Wapń: 643.22 mg; Fosfor: 1340.91 mg; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; suma cukrów prostych: 59.75 g; Woda: 1231.19 g; Popiół: 13.71 g;

środa 2024-12-11**Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY**

JOGURT B/LAKTOZY 150g 1szt, Chleb zwykły 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), WĘDLINA - POLĘDWICA SOPOCKA 50g, Herbata 250ml 1Por, Pomidor 80g 1Por, Jajko klasy L 50g 1Por (JAJA), sałata 20g 1Por,	kompot 250ml 1Por, Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), surówka marchewkowo-jabłkowa 200g 1Por,	Chleb zwykły 100g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - Filet pieczony 50g ORZ 1Por (.), herbata 250ml 1Por, sałata 20g 1Por, Pomidor 80g 1Por, Pasztecik drobiowy 50g 1Por (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: wafle ryżowe 30g 1Por,
--	---	--

Wartości odżywcze: Energia: 2335.27 kcal; Energia: 9701.15 kJ; Białko ogółem: 77.38 g; białko zwierzęce: 36.15 g; białko roślinne: 41.23 g; Tłuszcz: 79.79 g; Węglowodany ogółem: 353.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.33 g; Sód: 2762.18 mg; Potas: 2968.91 mg; Wapń: 523.29 mg; Fosfor: 1207.83 mg; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; suma cukrów prostych: 50.59 g; Woda: 980.90 g; Popiół: 13.36 g;

czwartek 2024-12-12**Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA**

zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por, Chleb zwykły 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g 1Por (SELER), wędlina - szynka wiśniowa 40g 1Por, Papryka świeża 80g 1Por, Sałata 10g 1Por,	Kompot owocowy 250ml 1Por, zupa krupnik 300ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Medaliony z indyka duszone 120g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA), ziemniaki 150g 1Por, surówka marchwiowa z kapustą pekińską 200g 1Por,	Herbata b/c 250ml 1Por, Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo mieszane krojone 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Pasztecik pieczony 50g 1Por (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50g 1Por (SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g 1Por, sałata 20g 1Por, Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt 1Por,
--	---	---

Wartości odżywcze: Energia: 2168.27 kcal; Energia: 9075.39 kJ; Białko ogółem: 99.36 g; białko zwierzęce: 61.15 g; białko roślinne: 38.20 g; Tłuszcz: 81.23 g; Węglowodany ogółem: 312.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.77 g; Sód: 4353.28 mg; Potas: 4328.79 mg; Wapń: 477.32 mg; Fosfor: 1610.46 mg; Błonnik pokarmowy: 36.45 g; suma cukrów prostych: 34.34 g; Woda: 1146.77 g; Popiół: 22.09 g;

Oddział: Megrez Tychy

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

czwartek 2024-12-12		Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA
zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - szynka wiśniowa 40g 1Por , Pasta z kurczaka i marchewki 50 g 1Por (SELER), pomidor 80g 1Por , Sałata 10 g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa krupnik 300ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Medaliony z indyka duszone 120g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA), surówka marchwiowa z kapustą pekińską 200g 1Por , ziemniaki 150g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g 1Por (SELER, GORCZYCA), pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Twaróg krajanka 50 g 1Por (MLEKO, LAKTOZA), Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2092.42 kcal; Energia: 8753.54 kJ; Białko ogółem: 103.22 g; białko zwierzęce: 64.06 g; białko roślinne: 39.16 g; Tłuszcz: 70.70 g; Węglowodany ogółem: 308.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.16 g; Sód: 3492.00 mg; Potas: 4275.12 mg; Wapń: 452.34 mg; Fosfor: 1545.56 mg; Błonnik pokarmowy: 31.64 g; suma cukrów prostych: 32.87 g; Woda: 1172.99 g; Popiół: 19.67 g;

czwartek 2024-12-12		Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por , Chleb zwykły 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - szynka wiśniowa 40g 1Por , Pasta z kurczaka i marchewki 50 g 1Por (SELER), pomidor 80g 1Por , Sałata 10 g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa krupnik 300ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Medaliony z indyka duszone 120g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA), surówka marchwiowa z kapustą pekińską 200g 1Por , ziemniaki 150g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo mieszane krojone 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g 1Por (SELER, GORCZYCA), pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Twaróg krajanka 50 g 1Por (MLEKO, LAKTOZA), Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2081.32 kcal; Energia: 8709.74 kJ; Białko ogółem: 101.93 g; białko zwierzęce: 64.99 g; białko roślinne: 36.94 g; Tłuszcz: 71.72 g; Węglowodany ogółem: 308.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.26 g; Sód: 3516.90 mg; Potas: 4413.42 mg; Wapń: 495.54 mg; Fosfor: 1631.66 mg; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; suma cukrów prostych: 34.97 g; Woda: 1172.57 g; Popiół: 19.97 g;

czwartek 2024-12-12		Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
JOGURT NATURALNY 150ml 1szt , Herbata b/c 250ml 1Por , Pieczywo razowe krojone 50g 1Por , Bułka grahamka 65 g 1Por (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - szynka wiśniowa 40g 1Por , Pasta z kurczaka i marchewki 50 g 1Por (SELER), pomidor 80g 1Por , Sałata 10 g 1Por , II Śniadanie: Jabłko 200g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa krupnik 300ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Medaliony z indyka duszone 120g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA), surówka marchwiowa z kapustą pekińską 200g 1Por , ziemniaki 150g 1Por , Podwieczorek: KEFIR 150 G MLEKPOL 1szt ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo razowe krojone 100g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g 1Por (SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Pasztet pieczony 50g 1Por (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2022.80 kcal; Energia: 8463.09 kJ; Białko ogółem: 98.14 g; białko zwierzęce: 64.28 g; białko roślinne: 33.86 g; Tłuszcz: 79.76 g; Węglowodany ogółem: 283.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.82 g; Sód: 3819.36 mg; Potas: 4737.41 mg; Wapń: 601.82 mg; Fosfor: 1699.49 mg; Błonnik pokarmowy: 38.48 g; suma cukrów prostych: 44.33 g; Woda: 1387.90 g; Popiół: 22.15 g;

czwartek 2024-12-12		Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA
---------------------	--	--

zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por , Chleb zwykły 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - szynka wiśniowa 40g 1Por , Pasta z kurczaka i marchewki 50 g 1Por (SELER), Sałata 10 g 1Por , pomidor 80g 1Por , II Śniadanie: Jabłko 200g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa krupnik 300ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Medaliony z indyka duszone 120g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA), surówka marchwiowa z kapustą pekińską 200g 1Por , ziemniaki 150g 1Por , Podwieczorek: KEFIR 150 G MLEKPOL 1szt ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo mieszane krojone 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Twaróg krajanka 50 g 1Por (MLEKO, LAKTOZA), wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g 1Por (SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt 1Por ,
---	--	---

Wartości odżywcze: Energia: 2224.32 kcal; Energia: 9307.74 kJ; Białko ogółem: 106.13 g; białko zwierzęce: 68.39 g; białko roślinne: 37.74 g; Tłuszcz: 74.52 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.53 g; Sód: 3558.90 mg; Potas: 4803.42 mg; Wapń: 606.54 mg; Fosfor: 1723.66 mg; Błonnik pokarmowy: 39.51 g; suma cukrów prostych: 45.27 g; Woda: 1435.47 g; Popiół: 21.17 g;

Oddział: Megrez Tychy

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

czwartek 2024-12-12		Dieta: MEGREZ TYCHY D.MATKI KARMIĄCEJ
zupa mleczna z pł. żytnimi 200 ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por , Chleb zwykły 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - szynka wiśniowa 40 g 1Por , Pasta z kurczaka i marchewki 50 g 1Por (SELER), pomidor 80g 1Por , Sałata 10 g 1Por , II Śniadanie: Jabłko 200g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa krupnik 300ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Medaliony z indyka duszone 120g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA), surówka marchwiowa z kapustą pekińską 200g 1Por , ziemniaki 150g 1Por , Podwieczorek: KEFIR 150 G MLEKPOL 1szt ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo razowe krojone 100g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Paszтет sojowy 50g 1Por (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g 1Por (SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2297.47 kcal; Energia: 9613.89 kJ; Białko ogółem: 102.73 g; białko zwierzęce: 64.22 g; białko roślinne: 38.50 g; Tłuszcz: 85.42 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.16 g; Sód: 4347.38 mg; Potas: 4798.09 mg; Wapń: 575.92 mg; Fosfor: 1722.86 mg; Błonnik pokarmowy: 41.09 g; suma cukrów prostych: 44.29 g; Woda: 1414.23 g; Popiół: 23.16 g;

czwartek 2024-12-12		Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY
JOGURT B/LAKTOZY 150 g 1szt , Herbata b/c 250ml 1Por , Chleb zwykły 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), ser żółty gouda 50g 1Por (MLEKO), wędlina - szynka wiśniowa 40g 1Por , Papryka świeża 80g 1Por , Sałata 10 g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa krupnik 300ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Medaliony z indyka duszone 120g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA), surówka marchwiowa z kapustą pekińską 200g 1Por , ziemniaki 150g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo mieszane krojone 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Paszтет sojowy 50g 1Por (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), wędlina - szynka Ojca Grzegorza 50 g 1Por (SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2081.85 kcal; Energia: 8715.25 kJ; Białko ogółem: 105.55 g; białko zwierzęce: 71.10 g; białko roślinne: 34.44 g; Tłuszcz: 85.72 g; Węglowodany ogółem: 269.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.06 g; Sód: 3688.58 mg; Potas: 4151.90 mg; Wapń: 837.48 mg; Fosfor: 1658.87 mg; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; suma cukrów prostych: 27.28 g; Woda: 1077.95 g; Popiół: 20.82 g;

piątek 2024-12-13		Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA
zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml 1Por (MLEKO), Herbata 250ml 1Por , Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), ser żółty gouda 50g 1Por (MLEKO), wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ 1Por (., SELER, GORCZYCA), Papryka świeża 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Chleb zwykły 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA),	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka kiszzonej kapusty 200g 1Por , Ryba panierowana - dorsz 120 g 1Por (GLUTEN), ziemniaki 150g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Pieczywo mieszane krojone 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), Serek włoski 50 g 1Por (MLEKO), sałata 20 g 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pomidor 80g 1Por , Posiłek nocny: BATON MUSLI 1szt ,

Wartości odżywcze: Energia: 2469.65 kcal; Energia: 10336.96 kJ; Białko ogółem: 125.45 g; białko zwierzęce: 78.23 g; białko roślinne: 47.22 g; Tłuszcz: 85.39 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.15 g; Sód: 3361.94 mg; Potas: 4190.09 mg; Wapń: 1032.13 mg; Fosfor: 2087.49 mg; Błonnik pokarmowy: 38.00 g; suma cukrów prostych: 34.24 g; Woda: 1040.03 g; Popiół: 21.22 g;

piątek 2024-12-13		Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA
zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml 1Por (MLEKO), Herbata 250ml 1Por , Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Twaróg krajanka 50 g 1Por (MLEKO, LAKTOZA), wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ 1Por (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM),	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryba pieczona - dorsz 120 g 1Por (GLUTEN), ziemniaki 150g 1Por , Warzywo po grecku 200g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Serek włoski 50 g 1Por (MLEKO), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), sałata 20 g 1Por , Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Posiłek nocny: BATON MUSLI 1szt ,

Wartości odżywcze: Energia: 2302.28 kcal; Energia: 9632.37 kJ; Białko ogółem: 120.23 g; białko zwierzęce: 72.70 g; białko roślinne: 47.53 g; Tłuszcz: 71.62 g; Węglowodany ogółem: 319.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.24 g; Sód: 2786.92 mg; Potas: 3906.50 mg; Wapń: 530.60 mg; Fosfor: 1829.18 mg; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; suma cukrów prostych: 31.63 g; Woda: 997.05 g; Popiół: 17.90 g;

Oddział: Megrez Tychy

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

piątek 2024-12-13		Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml 1Por (MLEKO), Herbata 250ml 1Por , Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ 1Por (., SELER, GORCZYCA), Twaróg krajanka 50 g 1Por (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA),	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryba pieczona - dorsz 120 g 1Por (GLUTEN), ziemniaki 150g 1Por , warzywa po grecku 200g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Serek włoski 50 g 1Por (MLEKO), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), sałata 20 g 1Por , Pomidor 80g 1Por , Posiłek nocny: BATON MUSLI 1szt ,

Wartości odżywcze: Energia: 2314.28 kcal; Energia: 9682.77 kJ; Białko ogółem: 120.95 g; białko zwierzęce: 72.70 g; białko roślinne: 48.25 g; Tłuszcz: 71.78 g; Węglowodany ogółem: 322.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.28 g; Sód: 2793.32 mg; Potas: 4132.10 mg; Wapń: 537.80 mg; Fosfor: 1845.98 mg; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; suma cukrów prostych: 31.71 g; Woda: 1072.89 g; Popiół: 18.30 g;

piątek 2024-12-13		Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
jogurt naturalny 150g 1Por , Herbata b/c 250ml 1Por , Pieczywo razowe krojone 50g 1Por , Bułka grahamka 65 g 1Por (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), ser żółty gouda 50g 1Por (MLEKO), wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ 1Por (., SELER, GORCZYCA), Papryka świeża 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), II Śniadanie: sok warzywny 300 ml 1Por (GLUTEN),	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryba panierowana - dorsz 120 g 1Por (GLUTEN), ziemniaki 150g 1Por , Surówka z kiszzonej kapusty 200g 1Por , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 150 g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Pieczywo razowe krojone 100g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Serek włoski 50 g 1Por (MLEKO), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), sałata 20 g 1Por , Pomidor 80g 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Posiłek nocny: Fit rolls gryczane 20 g 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2126.74 kcal; Energia: 8899.72 kJ; Białko ogółem: 123.43 g; białko zwierzęce: 90.85 g; białko roślinne: 32.58 g; Tłuszcz: 81.62 g; Węglowodany ogółem: 256.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.75 g; Sód: 3546.42 mg; Potas: 4195.19 mg; Wapń: 1093.89 mg; Fosfor: 1934.65 mg; Błonnik pokarmowy: 34.44 g; suma cukrów prostych: 41.27 g; Woda: 1168.77 g; Popiół: 21.13 g;

piątek 2024-12-13		Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA
zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml 1Por (MLEKO), Herbata 250ml 1Por , Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ 1Por (., SELER, GORCZYCA), Twaróg krajanka 50 g 1Por (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), II Śniadanie: SOK POMARAŃCZA 300 ml 1szt ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryba pieczona - dorsz 120 g 1Por (GLUTEN), Warzywa po grecku 200g 1Por , ziemniaki 150g 1Por , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Serek włoski 50 g 1Por (MLEKO), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), sałata 20 g 1Por , Pomidor 80g 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Posiłek nocny: BATON MUSLI 1szt ,

Wartości odżywcze: Energia: 2507.28 kcal; Energia: 10491.77 kJ; Białko ogółem: 134.35 g; białko zwierzęce: 85.40 g; białko roślinne: 48.95 g; Tłuszcz: 82.88 g; Węglowodany ogółem: 333.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.83 g; Sód: 2842.32 mg; Potas: 4387.10 mg; Wapń: 647.80 mg; Fosfor: 2002.98 mg; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; suma cukrów prostych: 37.11 g; Woda: 1236.89 g; Popiół: 19.40 g;

Oddział: Megrez Tychy

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

piątek 2024-12-13		Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMiąCEJ
-------------------	--	--

zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml 1Por (MLEKO), Herbata 250ml 1Por , Pieczywo razowe krojone 50g 1Por , Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), ser żółty gouda 50g 1Por (MLEKO), wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ 1Por (, SELER, GORCZYCA), Papryka świeża 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), II Śniadanie: SOK POMARAŃCZA 300 ml 1szt ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryba pieczona - dorsz 120 g 1Por (GLUTEN), ziemniaki 150g 1Por , Surówka z kiszzonej kapusty 200g 1Por , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Pieczywo razowe krojone 120g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), sałata 20 g 1Por , Serek włoski 50 g 1Por (MLEKO), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pomidor 80g 1Por , Posiłek nocny: BATON MUSLI 1szt ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Energia: 2584.65 kcal; Energia: 10818.36 kJ; Białko ogółem: 136.03 g; białko zwierzęce: 90.09 g; białko roślinne: 45.94 g; Tłuszcz: 98.05 g; Węglowodany ogółem: 324.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.80 g; Sód: 3191.34 mg; Potas: 4437.29 mg; Wapń: 1108.53 mg; Fosfor: 2224.39 mg; Błonnik pokarmowy: 38.04 g; suma cukrów prostych: 38.23 g; Woda: 1196.17 g; Popiół: 21.60 g;

piątek 2024-12-13		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny lez laktozy 150g 1Por , Herbata 250ml 1Por , Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), ser żółty gouda 50g 1Por (MLEKO), wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ 1Por (, SELER, GORCZYCA), Papryka świeża 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Pieczywo mieszane krojone 50g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA),	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukinia 200g 1Por , Ryba pieczona - dorsz 120 g 1Por (GLUTEN), ziemniaki 150g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Pieczywo mieszane krojone 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), Serek włoski 50 g 1Por (MLEKO), sałata 20 g 1Por , Pomidor 80g 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Posiłek nocny: BATON MUSLI 1szt ,

Wartości odżywcze: Energia: 2278.53 kcal; Energia: 9537.77 kJ; Białko ogółem: 120.13 g; białko zwierzęce: 77.20 g; białko roślinne: 42.93 g; Tłuszcz: 79.53 g; Węglowodany ogółem: 300.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.95 g; Sód: 3211.97 mg; Potas: 4117.85 mg; Wapń: 906.50 mg; Fosfor: 1950.43 mg; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; suma cukrów prostych: 29.89 g; Woda: 1006.48 g; Popiół: 19.80 g;

sobota 2024-12-14		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Kawa zbożowa 250ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Pieczywo mieszane krojone 50g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), serek do chleba 50g 1Por (MLEKO), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g 1Por , sałata 20 g 1Por ,	Kompot owocowy b/c 250 ml 1Por , zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron a'la spaghetti z mięsem wieprzowym 350g 1Por (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bukiet jarzyn 200g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo mieszane krojone 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SO2, SEZAM), Papryka świeża 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ 1Por (, SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA),

Wartości odżywcze: Energia: 2474.88 kcal; Energia: 10485.35 kJ; Białko ogółem: 117.07 g; białko zwierzęce: 73.41 g; białko roślinne: 43.66 g; Tłuszcz: 100.46 g; Węglowodany ogółem: 301.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.60 g; Sód: 3486.04 mg; Potas: 3528.96 mg; Wapń: 597.82 mg; Fosfor: 1628.04 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; suma cukrów prostych: 48.72 g; Woda: 1133.37 g; Popiół: 19.32 g;

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-14 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), serek do chleba 50g 1Por (MLEKO), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por ,	Kompot owocowy b/c 250 ml 1Por , zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron a'la spaghetii z mięsem wieprzowym 350g 1Por (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bukiet jarzyn 200g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pasta z białek jaja z koperkiem 60g 1Por 1Por (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ 1Por (., SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2414.13 kcal; Energia: 10233.17 kJ; Białko ogółem: 114.34 g; białko zwierzęce: 68.92 g; białko roślinne: 45.43 g; Tłuszcz: 93.89 g; Węglowodany ogółem: 299.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.59 g; Sód: 3853.27 mg; Potas: 3476.02 mg; Wapń: 533.33 mg; Fosfor: 1478.54 mg; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; suma cukrów prostych: 46.05 g; Woda: 1118.81 g; Popiół: 19.72 g;		
sobota 2024-12-14 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Kawa zbożowa 250ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), serek do chleba 50g 1Por (MLEKO), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron a'la spaghetii z mięsem wieprzowym 350g 1Por (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bukiet jarzyn 200g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pasta z białek jaja z koperkiem 60g 1Por (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ 1Por (., SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2434.38 kcal; Energia: 10318.02 kJ; Białko ogółem: 114.34 g; białko zwierzęce: 68.92 g; białko roślinne: 45.43 g; Tłuszcz: 93.89 g; Węglowodany ogółem: 304.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.59 g; Sód: 3853.32 mg; Potas: 3476.12 mg; Wapń: 533.38 mg; Fosfor: 1478.54 mg; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; suma cukrów prostych: 51.04 g; Woda: 1118.82 g; Popiół: 19.72 g;		
sobota 2024-12-14 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kawa zbożowa b/c 250ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Pieczywo razowe krojone 50g 1Por , Bułka grahamka 65 g 1Por (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), serek do chleba 50g 1Por (MLEKO), Ogórek zielony 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , II Śniadanie: Pomarańcza 200g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron a'la spaghetii z mięsem wieprzowym 350g 1Por (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bukiet jarzyn 200g 1Por , Podwieczorek: KEFIR 150 G MLEKPOL 1szt ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo razowe krojone 100g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM), Papryka świeża 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ 1Por (., SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA),

Wartości odżywcze: Energia: 2493.77 kcal; Energia: 10561.83 kJ; Białko ogółem: 122.09 g; białko zwierzęce: 79.46 g; białko roślinne: 42.64 g; Tłuszcz: 103.19 g; Węglowodany ogółem: 301.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.46 g; Sód: 3308.17 mg; Potas: 4199.43 mg; Wapń: 863.80 mg; Fosfor: 1889.41 mg; Błonnik pokarmowy: 39.34 g; suma cukrów prostych: 65.72 g; Woda: 1475.43 g; Popiół: 21.17 g;

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

sobota 2024-12-14		Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA
Kawa zbożowa 250ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), serek do chleba 50g 1Por (MLEKO), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , II Śniadanie: Pomarańcza 200g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron a'la spaghetti z mięsem wieprzowym 350g 1Por (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bukiet jarzyn 200g 1Por , Podwieczorek: KEFIR 150 G MLEKPOL 1szt ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pasta jajeczna z koperkiem 60g 1Por (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ 1Por (., SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA),

Wartości odżywcze: Energia: 2573.38 kcal; Energia: 10896.02 kJ; Białko ogółem: 119.54 g; białko zwierzęce: 72.32 g; białko roślinne: 47.23 g; Tłuszcz: 96.29 g; Węglowodany ogółem: 331.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.82 g; Sód: 3897.32 mg; Potas: 3964.12 mg; Wapń: 702.38 mg; Fosfor: 1598.54 mg; Błonnik pokarmowy: 31.93 g; suma cukrów prostych: 62.94 g; Woda: 1382.32 g; Popiół: 21.32 g;

sobota 2024-12-14		Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIĄCEJ
Kawa zbożowa 250ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Pieczywo razowe krojone 100g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), serek do chleba 50g 1Por (MLEKO), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , II Śniadanie: Pomarańcza 200g 1Por ,	Kompot gorzki 250ml 1Por , zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron a'la spaghetti z mięsem wieprzowym 350g 1Por (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bukiet jarzyn 200g 1Por , Podwieczorek: KEFIR 150 G MLEKPOL 1szt ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo razowe krojone 100g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SO2, SEZAM), Papryka świeża 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ 1Por (., SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA),

Wartości odżywcze: Energia: 2786.53 kcal; Energia: 11784.65 kJ; Białko ogółem: 125.33 g; białko zwierzęce: 76.36 g; białko roślinne: 48.97 g; Tłuszcz: 107.01 g; Węglowodany ogółem: 363.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.31 g; Sód: 3657.69 mg; Potas: 4239.71 mg; Wapń: 764.82 mg; Fosfor: 1870.39 mg; Błonnik pokarmowy: 40.92 g; suma cukrów prostych: 73.44 g; Woda: 1423.70 g; Popiół: 21.85 g;

sobota 2024-12-14		Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY
-------------------	--	------------------------------------

Kawa zbożowa na wodzie 250 ml 1Por (GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), ser żółty gouda 50g 1Por (MLEKO), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron a'la spaghetti z mięsem wieprzowym 350g 1Por (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bukiet jarzyn 200g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SO2, SEZAM), wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ 1Por (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
--	--	--

Wartości odżywcze: Energia: 2492.47 kcal; Energia: 10553.13 kJ; Białko ogółem: 117.78 g; białko zwierzęce: 72.21 g; białko roślinne: 45.58 g; Tłuszcz: 104.83 g; Węglowodany ogółem: 291.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.09 g; Sód: 3845.77 mg; Potas: 3304.63 mg; Wapń: 731.30 mg; Fosfor: 1545.31 mg; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; suma cukrów prostych: 38.07 g; Woda: 990.27 g; Popiół: 19.64 g;

Oddział: Megrez Tychy

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

niedziela 2024-12-15	Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA	
zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por , Chleb zwykły 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Ser żółty gouda 20 g 1Por (MLEKO), Kiełbaska gotowana 80g 1g , Ogórek zielony 80g 1Por , Sałata 10 g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Rosół z makaronem 300 ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mięso z udka kurczaka duszone w sosie własnym 120g/80ml 1Por , Buraki 200g 1Por , ziemniaki 150g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo mieszane krojone 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Paszтет drobiowy 50g 1Por (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Ogórek kiszony 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2179.66 kcal; Energia: 9124.69 kJ; Białko ogółem: 87.43 g; białko zwierzęce: 50.83 g; białko roślinne: 36.60 g; Tłuszcz: 90.56 g; Węglowodany ogółem: 279.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.33 g; Sód: 3536.31 mg; Potas: 3425.82 mg; Wapń: 628.29 mg; Fosfor: 1461.36 mg; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; suma cukrów prostych: 35.49 g; Woda: 958.38 g; Popiół: 18.29 g;

niedziela 2024-12-15	Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA	
zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), serek włoski 20g 1Por (MLEKO), Kiełbaska gotowana 80g 1g , pomidor 80g 1Por , Sałata 10 g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Rosół z makaronem 300 ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mięso z udka kurczaka duszone w sosie własnym 120g/80ml 1Por , Buraki 200g 1Por , ziemniaki 150g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Paszтет drobiowy 50g 1Por (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2158.96 kcal; Energia: 9034.89 kJ; Białko ogółem: 86.96 g; białko zwierzęce: 48.06 g; białko roślinne: 38.90 g; Tłuszcz: 86.06 g; Węglowodany ogółem: 281.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.09 g; Sód: 2782.21 mg; Potas: 3565.52 mg; Wapń: 430.49 mg; Fosfor: 1311.06 mg; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; suma cukrów prostych: 34.09 g; Woda: 963.28 g; Popiół: 16.11 g;

niedziela 2024-12-15	Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
----------------------	---	--

zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por , Chleb zwykły 100g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Kiełbaska gotowana 80g 1g , serek włoski 20g 1Por (MLEKO), pomidor 80g 1Por , Sałata 10 g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Rosół z makaronem 300 ml1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mięso z udka kurczaka duszone w sosie własnym 120g/80ml 1Por , Buraki 200g 1Por , ziemniaki 150g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Pasztet drobiowy 50g 1Por (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g 1Por ,
---	--	--

Wartości odżywcze: Energia: 2278.46 kcal; Energia: 9536.89 kJ; Białko ogółem: 90.21 g; białko zwierzęce: 49.11 g; białko roślinne: 41.10 g; Tłuszcz: 87.06 g; Węglowodany ogółem: 310.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.27 g; Sód: 3052.71 mg; Potas: 3740.02 mg; Wapń: 482.49 mg; Fosfor: 1430.06 mg; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; suma cukrów prostych: 36.44 g; Woda: 979.28 g; Popiół: 17.31 g;

niedziela 2024-12-15		Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
jogurt naturalny 150g 1Por , Herbata b/c 250ml 1Por , Pieczywo razowe krojone 50g 1Por , Bułka grahamka 65 g 1Por (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), ser żółty 20 g 1Por (MLEKO), Kiełbaska gotowana 80g 1g , pomidor 80g 1Por , Sałata 10 g 1Por , II Śniadanie: Jabłko 200g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Rosół z makaronem 300 ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mięso z udka kurczaka duszone w sosie własnym 120g/80ml 1Por , Buraki 200g 1Por , ziemniaki 150g 1Por , Podwieczorek: serek wiejsk 150g 1szt ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo razowe krojone 100g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Pasztet drobiowy 50g 1Por (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Ogórek kiszony 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2139.56 kcal; Energia: 8956.59 kJ; Białko ogółem: 94.36 g; białko zwierzęce: 63.05 g; białko roślinne: 31.31 g; Tłuszcz: 92.31 g; Węglowodany ogółem: 264.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.05 g; Sód: 3647.01 mg; Potas: 3901.42 mg; Wapń: 721.09 mg; Fosfor: 1586.26 mg; Błonnik pokarmowy: 32.85 g; suma cukrów prostych: 54.47 g; Woda: 1183.75 g; Popiół: 19.11 g;

Oddział: Megrez Tychy

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

niedziela 2024-12-15		Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA
zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), serek do chleba 20g 1Por (MLEKO), Kiełbaska gotowana 80g 1g , Sałata 10 g 1Por , pomidor 80g 1Por , II Śniadanie: Banan 200g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Rosół z makaronem 300 ml 300 ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mięso z udka kurczaka duszone w sosie własnym 120g/80ml 1Por , Buraki 200g 1Por , ziemniaki 150g 1Por , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pasztet drobiowy 50g 1Por (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2408.96 kcal; Energia: 10085.89 kJ; Białko ogółem: 92.66 g; białko zwierzęce: 51.66 g; białko roślinne: 41.00 g; Tłuszcz: 88.16 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.21 g; Sód: 2831.21 mg; Potas: 4534.52 mg; Wapń: 576.49 mg; Fosfor: 1448.06 mg; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; suma cukrów prostych: 63.69 g; Woda: 1197.78 g; Popiół: 18.61 g;

niedziela 2024-12-15		Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ
----------------------	--	---

<p>zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por , Pieczywo razowe krojone 50g 1Por , Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Kiełbaska gotowana 80g 1g , Ser żółty gouda 20 g 1Por (MLEKO), pomidor 80g 1Por , Sałata 10 g 1Por ,</p> <p>II Śniadanie: Banan 200g 1Por ,</p>	<p>Kompot owocowy 250ml 1Por , Rosół z makaronem 300 ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mięso z udka kurczaka duszone w sosie własnym 120g/80ml 1Por , Buraki 200g 1Por , ziemniaki 150g 1Por ,</p> <p>Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1Por ,</p>	<p>Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo razowe krojone 100g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Paszтет drobiowy 50g 1Por (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Ogórek kiszony 80g 1Por , sałata 20 g 1Por ,</p> <p>Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g 1Por ,</p>
---	---	---

Wartości odżywcze: Energia: 2303.86 kcal; Energia: 9647.09 kJ; Białko ogółem: 89.03 g; białko zwierzęce: 53.55 g; białko roślinne: 35.48 g; Tłuszcz: 93.52 g; Węglowodany ogółem: 304.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.46 g; Sód: 3282.51 mg; Potas: 4456.62 mg; Wapń: 730.29 mg; Fosfor: 1540.66 mg; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; suma cukrów prostych: 63.44 g; Woda: 1177.10 g; Popiół: 19.69 g;

niedziela 2024-12-15		Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY
<p>Jogurt naturalny lez laktozy 150g 1Por , Herbata b/c 250ml 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Ser żółty gouda 20 g 1Por (MLEKO), Kiełbaska gotowana 80g 1g , Ogórek zielony 80g 1Por , Sałata 10 g 1Por ,</p>	<p>Kompot owocowy 250ml 1Por , Rosół z makaronem 300 ml 300 ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mięso z udka kurczaka duszone w sosie własnym 120g/80ml 1Por , Buraki 200g 1Por , ziemniaki 150g 1Por ,</p>	<p>Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Paszтет drobiowy 50g 1Por (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por ,</p> <p>Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20.g 1Por ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2067.66 kcal; Energia: 8654.39 kJ; Białko ogółem: 84.27 g; białko zwierzęce: 49.10 g; białko roślinne: 35.17 g; Tłuszcz: 86.46 g; Węglowodany ogółem: 258.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.28 g; Sód: 2949.41 mg; Potas: 3308.72 mg; Wapń: 551.69 mg; Fosfor: 1233.56 mg; Błonnik pokarmowy: 21.80 g; suma cukrów prostych: 31.45 g; Woda: 908.64 g; Popiół: 16.26 g;</p>		

poniedziałek 2024-12-16		Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA
<p>Zupa mleczna z zacierką 200 g 1Por (MLEKO), Herbata 250ml 1Por , Chleb zwykły 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Hummus 50 g 50Por , Ogórek zielony 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA),</p>	<p>Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml 1Por (GLUTEN, SELER), Leczo dietetyczne 350g 1Por (GLUTEN, SELER), Ryż 150 g 1Por ,</p>	<p>Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo mieszane krojone 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), Pasta z kurczaka i marchewki 60g 1Por (SELER), sałata 20 g 1Por , Papryka świeża 80g 1Por ,</p> <p>Posiłek nocny: Agiberia Fruits mus - jabłko 100g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2099.63 kcal; Energia: 8996.22 kJ; Białko ogółem: 92.48 g; białko zwierzęce: 51.33 g; białko roślinne: 41.15 g; Tłuszcz: 61.30 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.14 g; Sód: 2690.10 mg; Potas: 3423.39 mg; Wapń: 435.80 mg; Fosfor: 1364.57 mg; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; suma cukrów prostych: 54.18 g; Woda: 1024.35 g; Popiół: 16.38 g;</p>		

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
II Śniadanie	Podwieczorek	Posiłek nocny

poniedziałek 2024-12-16		Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA
Zupa mleczna z zacierką 200 g 1Por (MLEKO), Herbata 250ml 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z ziołami 50 g 1Por (MLEKO), pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA),	Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa ziemniaczana 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Leczo dietetyczne 350g 1Por (GLUTEN, SELER), Ryż 150 g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 60g 1Por (SELER), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), sałata 20 g 1Por , Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pomidor 80g 1Por , Posiłek nocny: Agiberia Fruits mus - jabłko 100g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
<p>Wartości odżywcze: Energia: 1886.38 kcal; Energia: 8098.68 kJ; Białko ogółem: 95.01 g; białko zwierzęce: 58.04 g; białko roślinne: 36.97 g; Tłuszcz: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 267.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.27 g; Sód: 2534.89 mg; Potas: 3299.61 mg; Wapń: 421.62 mg; Fosfor: 1263.10 mg; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; suma cukrów prostych: 54.23 g; Woda: 1015.27 g; Popiół: 15.68 g;</p>		
poniedziałek 2024-12-16		Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
Zupa mleczna z zacierką 200 g 1Por (MLEKO), Herbata 250ml 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z ziołami 50 g 1Por (MLEKO), pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA),	Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa ziemniaczana 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Leczo dietetyczne 350g 1Por (GLUTEN, SELER), Ryż 150 g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), Papryka świeża 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Pasta z kurczaka i marchewki 60g 1Por (SELER), Posiłek nocny: Agiberia Fruits mus - jabłko 100g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2137.58 kcal; Energia: 9151.48 kJ; Białko ogółem: 100.02 g; białko zwierzęce: 58.04 g; białko roślinne: 41.98 g; Tłuszcz: 61.94 g; Węglowodany ogółem: 325.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.42 g; Sód: 2535.09 mg; Potas: 3355.71 mg; Wapń: 431.82 mg; Fosfor: 1365.60 mg; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; suma cukrów prostych: 54.37 g; Woda: 1021.33 g; Popiół: 16.25 g;</p>		
poniedziałek 2024-12-16		Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
JOGURT NATURALNY 150ml 1szt , Herbata 250ml 1Por , Pieczywo razowe krojone 50g 1Por , Bułka grahamka 65 g 1Por (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Hummus 50 g 50Por , sałata 20 g 1Por , Ogórek zielony 80g 1Por , wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), II Śniadanie: Gruszka 1 szt. 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml 1Por (GLUTEN, SELER), Leczo dietetyczne 350g 1Por (GLUTEN, SELER), Ryż 150 g 1Por , Podwieczorek: Koktajl bananowy b/c 150 g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo razowe krojone 100g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Pasta z kurczaka i marchewki 60g 1Por (SELER), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), Pomidor 30g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: Agiberia Fruits mus - jabłko 100g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
<p>Wartości odżywcze: Energia: 1976.83 kcal; Energia: 8479.72 kJ; Białko ogółem: 88.05 g; białko zwierzęce: 53.95 g; białko roślinne: 34.10 g; Tłuszcz: 60.94 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.54 g; Sód: 2454.70 mg; Potas: 3888.69 mg; Wapń: 571.90 mg; Fosfor: 1494.97 mg; Błonnik pokarmowy: 34.89 g; suma cukrów prostych: 76.98 g; Woda: 1247.81 g; Popiół: 17.20 g;</p>		

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-16 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
<p>Zupa mleczna z zacierką 200 g 1Por (MLEKO), Herbata 250ml 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z ziołami 50 g 1Por (MLEKO), sałata 20 g 1Por , Pomidor 80g 1Por , wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), II Śniadanie: Gruszka 1 szt. 1Por ,</p>	<p>Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa ziemniaczana 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Leczo dietetyczne 350g 1Por (GLUTEN, SELER), Ryż 150 g 1Por , Podwieczorek: Koktajl bananowy b/c 150 g 1Por ,</p>	<p>Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pasta z kurczaka i marchewki 60g 1Por (SELER), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: Agiberia Fruits mus - jabłko 100g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2295.88 kcal; Energia: 9813.28 kJ; Białko ogółem: 104.38 g; białko zwierzęce: 61.44 g; białko roślinne: 42.94 g; Tłuszcz: 64.11 g; Węglowodany ogółem: 357.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.68 g; Sód: 2580.19 mg; Potas: 3850.21 mg; Wapń: 550.22 mg; Fosfor: 1461.10 mg; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; suma cukrów prostych: 66.36 g; Woda: 1260.72 g; Popiół: 17.56 g;</p>		
poniedziałek 2024-12-16 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIĄCEJ		
<p>Zupa mleczna z zacierką 200 g 1Por (MLEKO), Herbata 250ml 1Por , Pieczywo razowe krojone 50g 1Por , Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Hummus 50 g 50Por , sałata 20 g 1Por , Ogórek zielony 80g 1Por , wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), II Śniadanie: Gruszka 1 szt. 1Por ,</p>	<p>Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa ziemniaczana 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Leczo dietetyczne 350g 1Por (GLUTEN, SELER), Ryż 150 g 1Por , Podwieczorek: Koktajl bananowy b/c 150 g 1Por ,</p>	<p>Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo razowe krojone 100g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Pasta z kurczaka i marchewki 60g 1Por (SELER), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), Papryka świeża 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: Agiberia Fruits mus - jabłko 100g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2135.77 kcal; Energia: 9148.74 kJ; Białko ogółem: 89.88 g; białko zwierzęce: 52.14 g; białko roślinne: 37.74 g; Tłuszcz: 63.84 g; Węglowodany ogółem: 337.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.42 g; Sód: 2281.40 mg; Potas: 3776.09 mg; Wapń: 517.36 mg; Fosfor: 1394.28 mg; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; suma cukrów prostych: 66.46 g; Woda: 1261.61 g; Popiół: 16.56 g;</p>		
poniedziałek 2024-12-16 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
<p>JOGURT B/LAKTOZY 150 g 1szt , Herbata 250ml 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), Hummus 50 g 50Por , Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por ,</p>	<p>Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa ziemniaczana 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Leczo dietetyczne 350g 1Por (GLUTEN, SELER), Ryż 150 g 1Por ,</p>	<p>Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), wędlina - krakowska parzona kozłowski 50g TYC 1Por (SELER, GORCZYCA), ser żółty gouda 50g 1Por (MLEKO), sałata 20 g 1Por , Pomidor 80g 1Por , Posiłek nocny: Agiberia Fruits mus - jabłko 100g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA),</p>

Wartości odżywcze: Energia: 1929.17 kcal; Energia: 8278.20 kJ; Białko ogółem: 92.09 g; białko zwierzęce: 56.34 g; białko roślinne: 35.76 g; Tłuszcz: 61.88 g; Węglowodany ogółem: 278.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.66 g; Sód: 2724.74 mg; Potas: 3074.92 mg; Wapń: 745.50 mg; Fosfor: 1366.51 mg; Błonnik pokarmowy: 21.83 g; suma cukrów prostych: 50.22 g; Woda: 909.38 g; Popiół: 16.50 g;

wtorek 2024-12-17			Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Kakao b/c 250ml 1Por (MLEKO), Chleb zwykły 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Rogal maślany 75 g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Dżem 25g 1Por , Twarożek waniliowy 70g 1Por (MLEKO), Jabłko 200g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa brokułowa z kasza jęczmienną 300 ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski gotowane z mięsem z masłem 300g 1Por (SELER, ŚMIETANKA), Kapusta kiszona gotowana 200g 1Por (GLUTEN),	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo mieszane krojone 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Pasta a'la tzatziki 50g 1Por (MLEKO), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Papryka świeża 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: Ciasteczka wielozbożowe 1 szt 1Por ,			

Wartości odżywcze: Energia: 2472.58 kcal; Energia: 10352.65 kJ; Białko ogółem: 86.79 g; białko zwierzęce: 47.70 g; białko roślinne: 39.09 g; Tłuszcz: 96.76 g; Węglowodany ogółem: 347.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.77 g; Sód: 2921.22 mg; Potas: 4268.10 mg; Wapń: 698.75 mg; Fosfor: 1436.60 mg; Błonnik pokarmowy: 35.84 g; suma cukrów prostych: 54.71 g; Woda: 1130.02 g; Popiół: 20.22 g;

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

wtorek 2024-12-17			Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Kakao b/c 250ml 1Por (MLEKO), Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Rogal maślany 75 g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Dżem 25g 1Por , Twarożek waniliowy 70g 1Por (MLEKO), Jabłko pieczone 200g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa brokułowa z kasza jęczmienną 300 ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski gotowane z mięsem z masłem 300g 1Por (SELER, ŚMIETANKA), surówka marchwiowa z kapustą pekińską 200g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pasta a'la tzatziki 50g 1Por (MLEKO), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g 1Por ,			

Wartości odżywcze: Energia: 2569.27 kcal; Energia: 10758.30 kJ; Białko ogółem: 87.90 g; białko zwierzęce: 47.97 g; białko roślinne: 39.93 g; Tłuszcz: 102.67 g; Węglowodany ogółem: 353.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.94 g; Sód: 2643.49 mg; Potas: 4120.26 mg; Wapń: 661.88 mg; Fosfor: 1338.55 mg; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; suma cukrów prostych: 64.22 g; Woda: 1133.42 g; Popiół: 17.01 g;

wtorek 2024-12-17			Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Kakao b/c 250ml 1Por (MLEKO), Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Rogal maślany 75 g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Twarożek waniliowy 70g 1Por (MLEKO), Dżem 25g 1Por , Jabłko pieczone 200g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa brokułowa z kasza jęczmienną 300 ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski gotowane z mięsem z masłem 300g 1Por (SELER, ŚMIETANKA), surówka marchwiowa z kapustą pekińską 200g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pasta a'la tzatziki 50g 1Por (MLEKO), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g 1Por ,			

Wartości odżywcze: Energia: 2569.27 kcal; Energia: 10758.30 kJ; Białko ogółem: 87.90 g; białko zwierzęce: 47.97 g; białko roślinne: 39.93 g; Tłuszcz: 102.67 g; Węglowodany ogółem: 353.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.94 g; Sód: 2643.49 mg; Potas: 4120.26 mg; Wapń: 661.88 mg; Fosfor: 1338.55 mg; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; suma cukrów prostych: 64.22 g; Woda: 1133.42 g; Popiół: 17.01 g;

wtorek 2024-12-17		Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
JOGURT NATURALNY 150ml 1szt , Kakao b/c 250ml 1Por (MLEKO), Pieczywo razowe krojone 50g 1Por , Bułka grahamka 65 g 1Por (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI 1g , twaróg 60g 1Por (MLEKO), pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , II Śniadanie: sok warzywny 300 ml 1Por (GLUTEN),	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa brokułowa z kasza jęczmienną 300 ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jajka sadzone 2 szt. 1Por , Kapusta kiszona gotowana 200g 1Por (GLUTEN), ziemniaki 150g 1Por , Podwieczorek: Kefir 150 g 1szt ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo razowe krojone 100g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Pasta a'la tzatziki 50g 1Por (MLEKO), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Papryka świeża 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: Ciasteczka wielozbożowe 1 szt 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2175.79 kcal; Energia: 9104.99 kJ; Białko ogółem: 107.33 g; białko zwierzęce: 75.18 g; białko roślinne: 32.16 g; Tłuszcz: 94.92 g; Węglowodany ogółem: 255.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.42 g; Sód: 3699.66 mg; Potas: 4197.52 mg; Wapń: 1021.14 mg; Fosfor: 1878.59 mg; Błonnik pokarmowy: 33.58 g; suma cukrów prostych: 52.99 g; Woda: 1448.87 g; Popiół: 21.86 g;

wtorek 2024-12-17		Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA
Kakao b/c 250ml 1Por (MLEKO), Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Rogal maślany 75 g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Twarożek waniliowy 70g 1Por (MLEKO), Dżem 25g 1Por , Jabłko pieczone 200g 1Por , II Śniadanie: sok warzywny 300 ml 1Por (GLUTEN),	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa brokułowa z kasza jęczmienną 300 ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g 1Por (SELER, ŚMIETANKA), surówka marchwiowa z kapustą pekińską 200g 1Por , Podwieczorek: Kefir 150g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pasta a'la tzatziki 50g 1Por (MLEKO), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2762.27 kcal; Energia: 11567.30 kJ; Białko ogółem: 104.20 g; białko zwierzęce: 63.17 g; białko roślinne: 41.03 g; Tłuszcz: 106.87 g; Węglowodany ogółem: 377.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.27 g; Sód: 2991.49 mg; Potas: 4409.26 mg; Wapń: 756.88 mg; Fosfor: 1544.55 mg; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; suma cukrów prostych: 83.72 g; Woda: 1287.62 g; Popiół: 18.91 g;

Oddział: Megrez Tychy

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

wtorek 2024-12-17		Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ
Kakao b/c 250ml 1Por (MLEKO), Pieczywo razowe krojone 50g 1Por , Rogal maślany 75 g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Twarożek waniliowy 70g 1Por (MLEKO), Dżem 25g 1Por , Jabłko pieczone 200g 1Por , II Śniadanie: sok warzywny 300 ml 1Por (GLUTEN),	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa brokułowa z kasza jęczmienną 300 ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g 1Por (SELER, ŚMIETANKA), surówka marchwiowa z kapustą pekińską 200g 1Por , Podwieczorek: Kefir 150g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo razowe krojone 100g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Pasta a'la tzatziki 50g 1Por (MLEKO), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Papryka świeża 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: Ciasteczka wielozbożowe 1 szt 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2560.56 kcal; Energia: 10726.50 kJ; Białko ogółem: 98.65 g; białko zwierzęce: 62.02 g; białko roślinne: 36.63 g; Tłuszcz: 101.51 g; Węglowodany ogółem: 349.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.64 g; Sód: 2774.17 mg; Potas: 4560.20 mg; Wapń: 751.69 mg; Fosfor: 1612.24 mg; Błonnik pokarmowy: 38.12 g; suma cukrów prostych: 75.89 g; Woda: 1280.74 g; Popiół: 18.36 g;

wtorek 2024-12-17		Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY
Kakao na wodzie 250 ml 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Rogal maślany 75 g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Paszтет 25g 1Por , wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI 1g , Pomidor 80g, Sałata 20g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa brokułowa z kasza jęczmienną 300 ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski gotowane z mięsem z masłem 300g 1Por (SELER, ŚMIETANKA), surówka marchwiowa z kapustą pekińską 200g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), ser żółty gouda 50g 1Por (MLEKO), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: Ciasteczka wielozbożowe 1 szt 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2520.93 kcal; Energia: 10553.23 kJ; Białko ogółem: 84.05 g; białko zwierzęce: 42.76 g; białko roślinne: 41.29 g; Tłuszcz: 107.97 g; Węglowodany ogółem: 335.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.07 g; Sód: 3441.17 mg; Potas: 3973.61 mg; Wapń: 660.55 mg; Fosfor: 1292.78 mg; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; suma cukrów prostych: 38.42 g; Woda: 901.42 g; Popiół: 17.00 g;

środa 2024-12-18		Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA
zupa mleczna z ryżem 200ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por , Chleb zwykły 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Jajko klasy L 50 g 1Por (JAJA), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Ogórek zielony 80g 1Por , sałata 20 g 1Por ,	Kasza jęczmienna 150g 1Por , Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Gulasz węgierski z indyka 100g/100g 1Por (GLUTEN), Surówka z marchewki 200 g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo mieszane krojone 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g 1Por (GLUTEN, JAJA), wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI 1g , Papryka świeża 40g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2324.76 kcal; Energia: 9655.76 kJ; Białko ogółem: 100.79 g; białko zwierzęce: 62.43 g; białko roślinne: 38.36 g; Tłuszcz: 98.64 g; Węglowodany ogółem: 302.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.96 g; Sód: 3517.62 mg; Potas: 3546.17 mg; Wapń: 540.63 mg; Fosfor: 1616.10 mg; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; suma cukrów prostych: 37.03 g; Woda: 1110.02 g; Popiół: 16.44 g;

środa 2024-12-18		Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA
zupa mleczna z ryżem 200ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por , Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Jajko klasy L 50 g 1Por (JAJA), pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM),	Kasza jęczmienna 150g 1Por , Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Gulasz z indyka 100g/80ml 1Por (GLUTEN), Surówka z marchewki 200 g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g 1Por (GLUTEN, JAJA), wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI 1g , Pomidor 40g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2317.04 kcal; Energia: 9618.69 kJ; Białko ogółem: 100.42 g; białko zwierzęce: 61.50 g; białko roślinne: 38.92 g; Tłuszcz: 97.25 g; Węglowodany ogółem: 299.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.80 g; Sód: 3100.28 mg; Potas: 3331.47 mg; Wapń: 482.70 mg; Fosfor: 1433.37 mg; Błonnik pokarmowy: 27.54 g; suma cukrów prostych: 34.96 g; Woda: 1041.89 g; Popiół: 14.45 g;

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-18		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
zupa mleczna z ryżem 200ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por , Chleb zwykły 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , twaróg 50g 1Por (MLEKO), pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por ,	Kasza jęczmienna 150g 1Por , Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Gulasz z indyka 100g/80ml 1Por (GLUTEN), Surówka z marchewki 200 g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo mieszane krojone 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g 1Por (GLUTEN, JAJA), wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI 1g , Pomidor 40g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia: 2233.44 kcal; Energia: 9346.39 kJ; Białko ogółem: 95.98 g; białko zwierzęce: 59.28 g; białko roślinne: 36.70 g; Tłuszcz: 90.92 g; Węglowodany ogółem: 300.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.29 g; Sód: 3006.18 mg; Potas: 3393.27 mg; Wapń: 525.90 mg; Fosfor: 1428.97 mg; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; suma cukrów prostych: 38.66 g; Woda: 1001.32 g; Popiół: 14.15 g;		
środa 2024-12-18		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
JOGURT NATURALNY 150ml 1szt , Herbata b/c 250ml 1Por , Pieczywo razowe krojone 50g 1Por , Bułka grahamka 65 g 1Por (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , jajko klasy L 50 g 1Por (JAJA), Ogórek zielony 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , II Śniadanie: fit rolls 20 g 1Por ,	Kasza jęczmienna 150g 1Por , Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Gulasz węgierski z indyka 100g/100g 1Por (GLUTEN), Surówka z marchewki 200 g 1Por , Podwieczorek: Koktajl truskawkowy na maślanie 150g 1Por (MLEKO),	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo razowe krojone 100g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g 1Por (GLUTEN, JAJA), wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI 1g , Papryka świeża 40g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 1 por.
Wartości odżywcze: Energia: 2297.05 kcal; Energia: 9539.18 kJ; Białko ogółem: 103.09 g; białko zwierzęce: 66.43 g; białko roślinne: 36.66 g; Tłuszcz: 99.00 g; Węglowodany ogółem: 300.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.05 g; Sód: 3537.78 mg; Potas: 3998.83 mg; Wapń: 941.47 mg; Fosfor: 1890.66 mg; Błonnik pokarmowy: 39.75 g; suma cukrów prostych: 55.93 g; Woda: 1221.68 g; Popiół: 17.97 g;		
środa 2024-12-18		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
zupa mleczna z ryżem 200ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , jajko klasy L 50 g 1Por (JAJA), sałata 20 g 1Por , pomidor 80g 1Por , II Śniadanie: Mandarynka 2 szt. 1Por ,	Kasza jęczmienna 150g 1Por , Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Gulasz węgierski z indyka 100g/100g 1Por (GLUTEN), Surówka z marchewki 200 g 1Por , Podwieczorek: Koktajl truskawkowy na maślanie 150g 1Por (MLEKO),	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g 1Por (GLUTEN, JAJA), wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI 1g , Pomidor 50g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2428.56 kcal; Energia: 10087.96 kJ; Białko ogółem: 107.06 g; białko zwierzęce: 65.58 g; białko roślinne: 41.48 g; Tłuszcz: 98.52 g; Węglowodany ogółem: 321.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.30 g; Sód: 3566.42 mg; Potas: 3981.37 mg; Wapń: 889.73 mg; Fosfor: 1648.00 mg; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; suma cukrów prostych: 48.10 g; Woda: 1344.35 g; Popiół: 17.63 g;

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

środa 2024-12-18		Dieta: MEGREZ TYCHY D.MATKI KARMIĄCEJ
zupa mleczna z ryżem 200ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por , Pieczywo razowe krojone 50g 1Por , Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Jajko klasy L 50 g 1Por (JAJA), Ogórek zielony 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , II Śniadanie: Mandarynka 2 szt. 1Por ,	Kasza jęczmienna 150g 1Por , Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Gulasz węgierski z indyka 100g/100g 1Por (GLUTEN), Surówka z marchewki 200 g 1Por , Podwieczorek: Koktajl truskawkowy na maślanie 150g 1Por (MLEKO),	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo razowe krojone 100g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g 1Por (GLUTEN, JAJA), wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI 1g , Papryka świeża 40g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2292.16 kcal; Energia: 9520.46 kJ; Białko ogółem: 101.42 g; białko zwierzęce: 65.63 g; białko roślinne: 35.79 g; Tłuszcz: 100.34 g; Węglowodany ogółem: 291.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.39 g; Sód: 3290.52 mg; Potas: 3891.27 mg; Wapń: 899.23 mg; Fosfor: 1681.50 mg; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; suma cukrów prostych: 48.54 g; Woda: 1318.75 g; Popiół: 16.82 g;

środa 2024-12-18		Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY
JOGURT B/LAKTOZY 150 g 1szt , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Herbata 250ml 1Por , Pomidor 80g 1Por , Jajko klasy L 50 g 1Por (JAJA), sałata 20 g 1Por ,	Kasza jęczmienna 150g 1Por , kompot 250ml 1Por , zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Gulasz z indyka 100g/80ml 1Por (GLUTEN), Surówka z marchewki 200 g 1Por ,	Chleb zwykły 100g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - piwna Kozłowski 50g TYC/GLI 1g , herbata 250ml 1Por , sałata 20 g 1Por , Pomidor 80g 1Por , Sałatka makaronowa z jogurtem, wędliną i pomidorem 80 g 1Por (GLUTEN, JAJA) (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2305.21 kcal; Energia: 9572.51 kJ; Białko ogółem: 97.44 g; białko zwierzęce: 63.44 g; białko roślinne: 34.00 g; Tłuszcz: 103.66 g; Węglowodany ogółem: 288.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.58 g; Sód: 3264.76 mg; Potas: 3420.88 mg; Wapń: 516.02 mg; Fosfor: 1473.84 mg; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; suma cukrów prostych: 51.80 g; Woda: 983.85 g; Popiół: 15.42 g;

czwartek 2024-12-19		Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA
zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por , Chleb zwykły 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50 g 1Por (SELER), wędlina - szynka drobiowa gębowa 50g TYC 1Por (., SELER, GORCZYCA), Papryka świeża 50g 1Por , sałata 20 g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa rosół z zacierką 300 ml 1Por (SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko pieczone 260g 1Por , ziemniaki 150g 1Por , Fasolka szparagowa 200g 1Por (STRĄCZKI),	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo mieszane krojone 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Pasztet pieczony 50g 1Por (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), wędlina - żywiecka 50g GLI 1g , Ogórek kiszony 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2397.56 kcal; Energia: 10038.39 kJ; Białko ogółem: 126.65 g; białko zwierzęce: 91.51 g; białko roślinne: 35.13 g; Tłuszcz: 107.75 g; Węglowodany ogółem: 258.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.59 g; Sód: 3518.77 mg; Potas: 3938.99 mg; Wapń: 514.77 mg; Fosfor: 1763.41 mg; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; suma cukrów prostych: 26.45 g; Woda: 1058.20 g; Popiół: 18.27 g;

czwartek 2024-12-19		Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA
zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC 1Por (., SELER, GORCZYCA), Pasta z kurczaka i marchewki 50 g 1Por (SELER), pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa rosół z zacierką 300 ml 1Por (SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko gotowane 260g 1Por , Sałata zielona z sosem jogurtowym 200g 1Por , ziemniaki 150g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - żywiecka 50g GLI 1g , pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Twaróg krajanka 50 g 1Por (MLEKO, LAKTOZA), Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2175.54 kcal; Energia: 9111.57 kJ; Białko ogółem: 120.07 g; białko zwierzęce: 87.70 g; białko roślinne: 32.36 g; Tłuszcz: 87.93 g; Węglowodany ogółem: 242.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.41 g; Sód: 2615.23 mg; Potas: 3440.71 mg; Wapń: 388.98 mg; Fosfor: 1561.67 mg; Błonnik pokarmowy: 18.21 g; suma cukrów prostych: 24.03 g; Woda: 921.46 g; Popiół: 14.64 g;

Oddział: Megrez Tychy

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

czwartek 2024-12-19		Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por , Chleb zwykły 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC 1Por (., SELER, GORCZYCA), Pasta z kurczaka i marchewki 50 g 1Por (SELER), pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa rosół z zacierką 300 ml 1Por (SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko gotowane 260g 1Por , Sałata zielona z sosem jogurtowym 200g 1Por , ziemniaki 150g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo mieszane krojone 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), wędlina - żywiecka 50g GLI 1g , pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Twaróg krajanka 50 g 1Por (MLEKO, LAKTOZA), Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2164.44 kcal; Energia: 9067.77 kJ; Białko ogółem: 118.78 g; białko zwierzęce: 88.63 g; białko roślinne: 30.14 g; Tłuszcz: 88.95 g; Węglowodany ogółem: 243.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.51 g; Sód: 2640.13 mg; Potas: 3579.01 mg; Wapń: 432.18 mg; Fosfor: 1647.77 mg; Błonnik pokarmowy: 22.08 g; suma cukrów prostych: 26.13 g; Woda: 921.04 g; Popiół: 14.94 g;

czwartek 2024-12-19		Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
---------------------	--	--

JOGURT NATURALNY 150ml 1szt , Herbata b/c 250ml 1Por , Pieczywo razowe krojone 50g 1Por , Bułka grahamka 65 g 1Por (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC 1Por (., SELER, GORCZYCA), Pasta z kurczaka i marchewki 50 g 1Por (SELER), pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , II Śniadanie: Jabłko 200g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa rosół z zacierką 300 ml 1Por (SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko pieczone 260g 1Por , Fasolka szparagowa 200g 1Por (STRĄCZKI), ziemniaki 150g 1Por , Podwieczorek: SEREK WIEJSKI 200 g 1szt ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo razowe krojone 100g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), wędlina - żywiecka 50g GLI 1g , Ogórek kiszony 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Paszтет pieczony 50g 1Por (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Posiłek nocny: podłomyki bez cukru 20 g 1Por ,
---	--	---

Wartości odżywcze: Energia: 2412.79 kcal; Energia: 10100.99 kJ; Białko ogółem: 135.82 g; białko zwierzęce: 103.54 g; białko roślinne: 32.28 g; Tłuszcz: 109.75 g; Węglowodany ogółem: 256.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.39 g; Sód: 3657.75 mg; Potas: 4549.11 mg; Wapń: 632.17 mg; Fosfor: 2030.74 mg; Błonnik pokarmowy: 36.93 g; suma cukrów prostych: 40.40 g; Woda: 1316.43 g; Popiół: 19.81 g;

Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC 1Por (., SELER, GORCZYCA), Pasta z kurczaka i marchewki 50 g 1Por (SELER), sałata 20 g 1Por , pomidor 80g 1Por , II Śniadanie:	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa rosół z zacierką 300 ml 1Por (SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko gotowane 260g 1Por , Sałata zielona z sosem jogurtowym 200g 1Por , ziemniaki 150g 1Por , Podwieczorek: SEREK WIEJSKI 200 g 1szt ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Twaróg krajanka 50 g 1Por (MLEKO, LAKTOZA), wędlina - żywiecka 50g GLI 1g , Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2368.54 kcal; Energia: 9921.57 kJ; Białko ogółem: 133.17 g; białko zwierzęce: 100.00 g; białko roślinne: 33.16 g; Tłuszcz: 93.03 g; Węglowodany ogółem: 270.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.07 g; Sód: 2999.23 mg; Potas: 3788.71 mg; Wapń: 476.98 mg; Fosfor: 1719.67 mg; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; suma cukrów prostych: 33.53 g; Woda: 1174.26 g; Popiół: 16.14 g;

Oddział: Megrez Tychy

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml 1Por (MLEKO), Herbata b/c 250ml 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC 1Por (., SELER, GORCZYCA), Pasta z kurczaka i marchewki 50 g 1Por (SELER), pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , II Śniadanie: Jabłko 200g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa rosół z zacierką 300 ml 1Por (SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko pieczone 260g 1Por , Fasolka szparagowa 200g 1Por (STRĄCZKI), ziemniaki 150g 1Por , Podwieczorek: SEREK WIEJSKI 200 g 1szt ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pieczywo razowe krojone 100g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Paszтет pieczony 50g 1Por (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), wędlina - żywiecka 50g GLI 1g , Ogórek kiszony 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2589.66 kcal; Energia: 10842.09 kJ; Białko ogółem: 139.81 g; białko zwierzęce: 102.98 g; białko roślinne: 36.82 g; Tłuszcz: 114.24 g; Węglowodany ogółem: 282.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.39 g; Sód: 3833.77 mg; Potas: 4389.79 mg; Wapń: 572.27 mg; Fosfor: 1916.61 mg; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; suma cukrów prostych: 34.58 g; Woda: 1343.36 g; Popiół: 19.67 g;

czwartek 2024-12-19		Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY
JOGURT B/LAKTOZY 150 g 1szt , Herbata b/c 250ml 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), ser żółty gouda 50g 1Por (MLEKO), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC 1Por (., SELER, GORCZYCA), Papryka świeża 50g 1Por , sałata 20 g 1Por ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , Zupa rosół z zacierką 300 ml 1Por (SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko pieczone 260g 1Por , Sałata zielona z sosem jogurtowym 200g 1Por , ziemniaki 150g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Paszтет pieczony 50g 1Por (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), wędlina - żywiecka 50g GLI 1g , Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt 1Por ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2377.37 kcal; Energia: 9958.78 kJ; Białko ogółem: 131.11 g; białko zwierzęce: 100.54 g; białko roślinne: 30.57 g; Tłuszcz: 111.88 g; Węglowodany ogółem: 228.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.02 g; Sód: 3150.01 mg; Potas: 3389.69 mg; Wapń: 742.61 mg; Fosfor: 1760.98 mg; Błonnik pokarmowy: 17.24 g; suma cukrów prostych: 21.04 g; Woda: 828.25 g; Popiół: 16.70 g;</p>		

piątek 2024-12-20		Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA
zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml 1Por (MLEKO), Herbata 250ml 1Por , Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g 1Por (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Papryka konserwowa 80g 1g (S02), sałata 20 g 1Por , Chleb zwykły 50g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA),	Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa ryżowa 300 ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z kiszanej kapusty 200 g , Ryba smażona - dorsz 120g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 150g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Pieczywo mieszane krojone 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC 1Por (., SELER, GORCZYCA), Twaróg krajanka 50 g 1Por (MLEKO, LAKTOZA), sałata 20 g 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pomidor 80g 1Por , Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g 1Por ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2320.89 kcal; Energia: 9712.67 kJ; Białko ogółem: 111.93 g; białko zwierzęce: 76.63 g; białko roślinne: 35.30 g; Tłuszcz: 89.00 g; Węglowodany ogółem: 296.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.07 g; Sód: 3346.66 mg; Potas: 3734.78 mg; Wapń: 559.50 mg; Fosfor: 1609.77 mg; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; suma cukrów prostych: 44.60 g; Woda: 1031.67 g; Popiół: 16.31 g;</p>		

Oddział: Megrez Tychy

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

piątek 2024-12-20		Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA
zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml 1Por (MLEKO), Herbata 250ml 1Por , Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Pasta z tuńczyka 100 g 1Por (ryby), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM),	Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa ryżowa 300 ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryba pieczona - dorsz 120 g 1Por (GLUTEN), ziemniaki 150g 1Por , Surówka z marchewki i selera 200 g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Twaróg krajanka 50 g 1Por (MLEKO, LAKTOZA), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC 1Por (., SELER, GORCZYCA), sałata 20 g 1Por , Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2208.42 kcal; Energia: 9239.57 kJ; Białko ogółem: 113.12 g; białko zwierzęce: 76.57 g; białko roślinne: 36.55 g; Tłuszcz: 77.38 g; Węglowodany ogółem: 287.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.27 g; Sód: 3199.75 mg; Potas: 3559.99 mg; Wapń: 516.81 mg; Fosfor: 1501.54 mg; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; suma cukrów prostych: 42.82 g; Woda: 1024.67 g; Popiół: 15.83 g;

piątek 2024-12-20		Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml 1Por (MLEKO), Herbata 250ml 1Por , Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Pasta z tuńczyka 100 g 1Por (ryby), Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA),	Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa ryżowa 300 ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryba pieczona - dorsz 120 g 1Por (GLUTEN), ziemniaki 150g 1Por , Surówka z marchewki i selera 200 g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Twaróg krajanka 50 g 1Por (MLEKO, LAKTOZA), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC 1Por (., SELER, GORCZYCA), sałata 20 g 1Por , Pomidor 80g 1Por , Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2220.42 kcal; Energia: 9289.97 kJ; Białko ogółem: 113.84 g; białko zwierzęce: 76.57 g; białko roślinne: 37.27 g; Tłuszcz: 77.54 g; Węglowodany ogółem: 290.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.31 g; Sód: 3206.15 mg; Potas: 3785.59 mg; Wapń: 524.01 mg; Fosfor: 1518.34 mg; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; suma cukrów prostych: 42.90 g; Woda: 1100.51 g; Popiół: 16.23 g;

piątek 2024-12-20		Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
JOGURT NATURALNY 150ml 1szt , Herbata b/c 250ml 1Por , Pieczywo razowe krojone 50g 1Por , Bułka grahamka 65 g 1Por (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Pasta z tuńczyka 100 g 1Por (ryby) wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Papryka konserwowa 80g 1g (S02), sałata 20 g 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), II Śniadanie: sok warzywny 300 ml 1Por (GLUTEN),	Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa ryżowa 300 ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryba pieczona - dorsz 120 g 1Por (GLUTEN), ziemniaki 150g 1Por , Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Podwieczorek: Serek homogenizowany 150g	Herbata b/c 250ml 1Por , Pieczywo razowe krojone 100g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Twaróg krajanka 50 g 1Por (MLEKO, LAKTOZA), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC 1Por (., SELER, GORCZYCA), sałata 20 g 1Por , Pomidor 80g 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Posiłek nocny: Fit rolls gryczane 20 g 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 1993.91 kcal; Energia: 8344.43 kJ; Białko ogółem: 105.15 g; białko zwierzęce: 74.35 g; białko roślinne: 30.80 g; Tłuszcz: 68.49 g; Węglowodany ogółem: 276.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.66 g; Sód: 3465.14 mg; Potas: 4247.10 mg; Wapń: 569.12 mg; Fosfor: 1638.28 mg; Błonnik pokarmowy: 39.68 g; suma cukrów prostych: 47.48 g; Woda: 1262.81 g; Popiół: 17.54 g;

piątek 2024-12-20		Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA
zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml 1Por (MLEKO), Herbata 250ml 1Por , Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Pasta z tuńczyka 100 g 1Por (ryby), Pomidor 80g 1Por , sałata 20 g 1Por , Baton pszenny 50g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), II Śniadanie: SOK POMARAŃCZA 300 ml 1szt ,	Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa ryżowa 300 ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryba pieczona - dorsz 120 g 1Por (GLUTEN), Surówka z kiszzonej kapusty 200 g 1Por , ziemniaki 150g 1Por , Podwieczorek: Serek homogenizowany 150g,	Herbata b/c 250ml 1Por , Baton pszenny 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Twaróg krajanka 50 g 1Por (MLEKO, LAKTOZA), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC 1Por (., SELER, GORCZYCA), sałata 20 g 1Por , Pomidor 80g 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g 1Por ,

Wartości odżywcze: Energia: 2344.42 kcal; Energia: 9810.97 kJ; Białko ogółem: 115.34 g; białko zwierzęce: 76.57 g; białko roślinne: 38.77 g; Tłuszcz: 78.44 g; Węglowodany ogółem: 322.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.40 g; Sód: 3212.15 mg; Potas: 4191.59 mg; Wapń: 544.01 mg; Fosfor: 1553.34 mg; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; suma cukrów prostych: 52.50 g; Woda: 1365.51 g; Popiół: 17.23 g;

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-20		
Dieta: MEGREZ TYCHY D.MATKI KARMIĄCEJ		
zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml 1Por (MLEKO), Herbata 250ml 1Por , Pieczywo razowe krojone 50g 1Por , Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Pasta z tuńczyka 100 g 1Por (ryby) wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Papryka konserwowa 80g 1g (S02), sałata 20 g 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), II Śniadanie: SOK POMARAŃCZA 300 ml 1szt,	Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa ryżowa 300 ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryba pieczona - dorsz 120 g 1Por (GLUTEN), ziemniaki 150g 1Por , Surówka z kiszzonej kapusty 200 g 200 g 1Por , Podwieczorek: Serek homogenizowany 150g	Herbata b/c 250ml 1Por , Pieczywo razowe krojone 120g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC 1Por (, SELER, GORCZYCA), sałata 20 g 1Por , Twaróg krajanka 50 g 1Por (MLEKO, LAKTOZA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pomidor 80g 1Por , Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g 1Por ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2232.52 kcal; Energia: 9344.07 kJ; Białko ogółem: 108.74 g; białko zwierzęce: 74.79 g; białko roślinne: 33.95 g; Tłuszcz: 80.47 g; Węglowodany ogółem: 299.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.29 g; Sód: 3021.36 mg; Potas: 4095.10 mg; Wapń: 538.56 mg; Fosfor: 1584.52 mg; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; suma cukrów prostych: 52.80 g; Woda: 1279.98 g; Popiół: 16.39 g;</p>		
piątek 2024-12-20		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny lez laktozy 150g 1Por , Herbata 250ml 1Por , Bułka kajzerka pszenna 50 g 1Por (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka 100 g 1Por (ryby) wędlina - schabowa kanapkowa 50g TYC/GLI 1Por , Papryka konserwowa 80g 1g (S02), sałata 20 g 1Por , Pieczywo mieszane krojone 50g 1Por (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA),	Kompot owocowy 250ml 1Por , zupa ryżowa 300 ml 1Por (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z kiszzonej kapusty 200 g 1Por , Ryba pieczona - dorsz 120 g 1Por (GLUTEN), ziemniaki 150g 1Por ,	Herbata b/c 250ml 1Por , Pieczywo mieszane krojone 100g 1Por (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), wędlina - szynka drobiowa dębowa 50g TYC 1Por (, SELER, GORCZYCA), Twaróg krajanka 50 g 1Por (MLEKO, LAKTOZA), sałata 20 g 1Por , Pomidor 80g 1Por , Masło 82 % tłuszczu 15g 1Por (ŚMIETANKA), Posiłek nocny: wafle ryżowe 30 g 1Por ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2059.97 kcal; Energia: 8620.67 kJ; Białko ogółem: 105.61 g; białko zwierzęce: 74.61 g; białko roślinne: 31.01 g; Tłuszcz: 75.40 g; Węglowodany ogółem: 265.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.19 g; Sód: 3205.71 mg; Potas: 3580.95 mg; Wapń: 517.96 mg; Fosfor: 1435.47 mg; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; suma cukrów prostych: 42.24 g; Woda: 973.49 g; Popiół: 15.53 g;</p>		