

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-21		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z truskawkami 300g, Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Gruszka 1szt, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Wędlina min. 80% 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2744.09 kcal; Energia: 11433.95 kJ; Białko ogółem: 93.02 g; białko zwierzęce: 43.06 g; białko roślinne: 49.96 g; Tłuszcz: 97.04 g; Węglowodany ogółem: 410.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.67 g; Sód: 2719.74 mg; Potas: 3667.03 mg; Wapń: 972.69 mg; Fosfor: 1654.56 mg; Błonnik pokarmowy: 38.68 g; suma cukrów prostych: 76.33 g; Woda: 1142.71 g; Popiół: 17.62 g;		
sobota 2024-12-21		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z truskawkami 300g, Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Gruszka 1szt, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2741.26 kcal; Energia: 11416.96 kJ; Białko ogółem: 91.88 g; białko zwierzęce: 49.57 g; białko roślinne: 42.31 g; Tłuszcz: 105.04 g; Węglowodany ogółem: 379.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.80 g; Sód: 3093.63 mg; Potas: 3089.09 mg; Wapń: 823.40 mg; Fosfor: 1418.96 mg; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; suma cukrów prostych: 77.06 g; Woda: 1170.52 g; Popiół: 15.51 g;		
sobota 2024-12-21		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z truskawkami 300g, Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Gruszka 1szt, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2741.26 kcal; Energia: 11416.96 kJ; Białko ogółem: 91.88 g; białko zwierzęce: 49.57 g; białko roślinne: 42.31 g; Tłuszcz: 105.04 g; Węglowodany ogółem: 379.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.80 g; Sód: 3093.63 mg; Potas: 3089.09 mg; Wapń: 823.40 mg; Fosfor: 1418.96 mg; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; suma cukrów prostych: 77.06 g; Woda: 1170.52 g; Popiół: 15.51 g;		
sobota 2024-12-21		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z serem 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Gruszka 1szt, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Wędlina min. 80% 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, Posiłek nocny: Fit rolls 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 2275.95 kcal; Energia: 9469.72 kJ; Białko ogółem: 92.33 g; białko zwierzęce: 46.08 g; białko roślinne: 46.24 g; Tłuszcz: 70.87 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.01 g; Sód: 2134.81 mg; Potas: 4265.10 mg; Wapń: 984.33 mg; Fosfor: 1819.55 mg; Błonnik pokarmowy: 44.26 g; suma cukrów prostych: 64.04 g; Woda: 1232.31 g; Popiół: 17.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-21 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z serem 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Gruszka 1szt, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Wędlina min. 80% 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2472.09 kcal; Energia: 10296.45 kJ; Białko ogółem: 97.27 g; białko zwierzęce: 50.66 g; białko roślinne: 46.61 g; Tłuszcz: 75.14 g; Węglowodany ogółem: 386.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.96 g; Sód: 2691.24 mg; Potas: 4202.53 mg; Wapń: 1106.19 mg; Fosfor: 1778.06 mg; Błonnik pokarmowy: 38.63 g; suma cukrów prostych: 74.58 g; Woda: 1333.16 g; Popiół: 18.47 g;		
sobota 2024-12-21 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z truskawkami 300g, Gruszka 1szt, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 50g, Wędlina min. 80% 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2559.84 kcal; Energia: 10659.67 kJ; Białko ogółem: 83.20 g; białko zwierzęce: 34.77 g; białko roślinne: 48.43 g; Tłuszcz: 91.91 g; Węglowodany ogółem: 383.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.81 g; Sód: 2102.60 mg; Potas: 3245.96 mg; Wapń: 596.78 mg; Fosfor: 1381.49 mg; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; suma cukrów prostych: 66.51 g; Woda: 934.86 g; Popiół: 14.66 g;		
sobota 2024-12-21 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCEJ		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z truskawkami 300g, Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Gruszka 1szt, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Wędlina min. 80% 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2861.09 kcal; Energia: 11920.45 kJ; Białko ogółem: 97.77 g; białko zwierzęce: 46.46 g; białko roślinne: 51.31 g; Tłuszcz: 99.34 g; Węglowodany ogółem: 432.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.89 g; Sód: 2762.24 mg; Potas: 4063.53 mg; Wapń: 1125.19 mg; Fosfor: 1763.06 mg; Błonnik pokarmowy: 41.53 g; suma cukrów prostych: 86.28 g; Woda: 1362.66 g; Popiół: 18.97 g;		
niedziela 2024-12-22 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Wędlina min. 80% 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitki z uda indyka pieczone 120g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2634.85 kcal; Energia: 10880.11 kJ; Białko ogółem: 122.39 g; białko zwierzęce: 88.17 g; białko roślinne: 34.22 g; Tłuszcz: 121.51 g; Węglowodany ogółem: 288.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.18 g; Sód: 3368.19 mg; Potas: 4132.63 mg; Wapń: 740.77 mg; Fosfor: 1916.67 mg; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; suma cukrów prostych: 50.07 g; Woda: 1257.48 g; Popiół: 20.67 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-22 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g (JAJA), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitki z uda indyka pieczone 120g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Wędlina min. 80% 50g, Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2551.04 kcal; Energia: 10530.72 kJ; Białko ogółem: 124.05 g; białko zwierzęce: 90.78 g; białko roślinne: 33.27 g; Tłuszcz: 112.13 g; Węglowodany ogółem: 286.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.29 g; Sód: 3969.23 mg; Potas: 4355.15 mg; Wapń: 692.61 mg; Fosfor: 1909.67 mg; Błonnik pokarmowy: 26.63 g; suma cukrów prostych: 51.29 g; Woda: 1350.93 g; Popiół: 20.11 g;		
niedziela 2024-12-22 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g (JAJA), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitki z uda indyka pieczone 120g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Wędlina min. 80% 50g, Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2551.04 kcal; Energia: 10530.72 kJ; Białko ogółem: 124.05 g; białko zwierzęce: 90.78 g; białko roślinne: 33.27 g; Tłuszcz: 112.13 g; Węglowodany ogółem: 286.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.29 g; Sód: 3969.23 mg; Potas: 4355.15 mg; Wapń: 692.61 mg; Fosfor: 1909.67 mg; Błonnik pokarmowy: 26.63 g; suma cukrów prostych: 51.29 g; Woda: 1350.93 g; Popiół: 20.11 g;		
niedziela 2024-12-22 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Wędlina min. 80% 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pieczywo crispy 1szt,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitki z uda indyka pieczone 120g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 3155.85 kcal; Energia: 13053.72 kJ; Białko ogółem: 141.01 g; białko zwierzęce: 98.12 g; białko roślinne: 42.89 g; Tłuszcz: 141.64 g; Węglowodany ogółem: 361.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.18 g; Sód: 3546.87 mg; Potas: 4544.41 mg; Wapń: 782.62 mg; Fosfor: 2234.54 mg; Błonnik pokarmowy: 34.33 g; suma cukrów prostych: 78.06 g; Woda: 1245.81 g; Popiół: 22.56 g;		
niedziela 2024-12-22 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Wędlina min. 80% 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Kiwi 1szt,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitki z uda indyka pieczone 120g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2835.05 kcal; Energia: 11717.91 kJ; Białko ogółem: 135.72 g; białko zwierzęce: 100.87 g; białko roślinne: 34.85 g; Tłuszcz: 132.86 g; Węglowodany ogółem: 301.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.81 g; Sód: 3417.99 mg; Potas: 4452.63 mg; Wapń: 856.27 mg; Fosfor: 2079.07 mg; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; suma cukrów prostych: 52.56 g; Woda: 1388.88 g; Popiół: 21.86 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-22 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Wędlina min. 80% 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitki z uda indyka pieczone 120g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty czerwonej 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2567.35 kcal; Energia: 10595.72 kJ; Białko ogółem: 118.16 g; białko zwierzęce: 83.97 g; białko roślinne: 34.19 g; Tłuszcz: 118.49 g; Węglowodany ogółem: 282.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.39 g; Sód: 3317.87 mg; Potas: 3977.91 mg; Wapń: 610.62 mg; Fosfor: 1822.54 mg; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; suma cukrów prostych: 43.61 g; Woda: 1123.46 g; Popiół: 19.91 g;		
niedziela 2024-12-22 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Wędlina min. 80% 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , II Śniadanie: Kiwi 1szt ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitki z uda indyka pieczone 120g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty czerwonej 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2835.05 kcal; Energia: 11717.91 kJ; Białko ogółem: 135.72 g; białko zwierzęce: 100.87 g; białko roślinne: 34.85 g; Tłuszcz: 132.86 g; Węglowodany ogółem: 301.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.81 g; Sód: 3417.99 mg; Potas: 4452.63 mg; Wapń: 856.27 mg; Fosfor: 2079.07 mg; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; suma cukrów prostych: 52.56 g; Woda: 1388.88 g; Popiół: 21.86 g;		
poniedziałek 2024-12-23 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Wędlina min. 80% 50g , Ogórek konserwowy 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka z warzywami 200ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż biały 150g , Surówka z marchewki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (STRĄCZKI), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2243.07 kcal; Energia: 9597.02 kJ; Białko ogółem: 96.90 g; białko zwierzęce: 58.94 g; białko roślinne: 37.96 g; Tłuszcz: 76.26 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.87 g; Sód: 3762.52 mg; Potas: 3603.05 mg; Wapń: 995.31 mg; Fosfor: 1640.45 mg; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; suma cukrów prostych: 71.10 g; Woda: 1137.24 g; Popiół: 19.26 g;		
poniedziałek 2024-12-23 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Wędlina min. 80% 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka z warzywami 200ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż biały 150g , Bukiet jarzyn 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Wędlina min. 80% 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2246.71 kcal; Energia: 9603.64 kJ; Białko ogółem: 102.56 g; białko zwierzęce: 61.22 g; białko roślinne: 41.34 g; Tłuszcz: 75.28 g; Węglowodany ogółem: 325.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.64 g; Sód: 3010.71 mg; Potas: 3531.30 mg; Wapń: 558.37 mg; Fosfor: 1454.24 mg; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; suma cukrów prostych: 65.97 g; Woda: 1149.13 g; Popiół: 16.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-23		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka z warzywami 200ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż biały 150g, Bukiet jarzyn 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2246.71 kcal; Energia: 9603.64 kJ; Białko ogółem: 102.56 g; białko zwierzęce: 61.22 g; białko roślinne: 41.34 g; Tłuszcz: 75.28 g; Węglowodany ogółem: 325.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.64 g; Sód: 3010.71 mg; Potas: 3531.30 mg; Wapń: 558.37 mg; Fosfor: 1454.24 mg; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; suma cukrów prostych: 65.97 g; Woda: 1149.13 g; Popiół: 16.32 g;		
poniedziałek 2024-12-23		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka z warzywami 200ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż biały 150g, Surówka z marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Banan 100g,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (STRĄCZKI), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2086.14 kcal; Energia: 8732.24 kJ; Białko ogółem: 103.99 g; białko zwierzęce: 65.34 g; białko roślinne: 38.65 g; Tłuszcz: 78.38 g; Węglowodany ogółem: 296.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.38 g; Sód: 3944.67 mg; Potas: 3963.86 mg; Wapń: 911.71 mg; Fosfor: 1798.17 mg; Błonnik pokarmowy: 40.15 g; suma cukrów prostych: 40.00 g; Woda: 1176.19 g; Popiół: 19.93 g;		
poniedziałek 2024-12-23		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Wędlina min. 80% 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka z warzywami 200ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż biały 150g, Surówka z marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Banan 100g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (STRĄCZKI), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2344.07 kcal; Energia: 10021.02 kJ; Białko ogółem: 109.20 g; białko zwierzęce: 71.24 g; białko roślinne: 37.96 g; Tłuszcz: 80.56 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.45 g; Sód: 4142.52 mg; Potas: 3683.05 mg; Wapń: 1075.31 mg; Fosfor: 1780.45 mg; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; suma cukrów prostych: 74.40 g; Woda: 1216.44 g; Popiół: 20.16 g;		
poniedziałek 2024-12-23		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Wędlina min. 80% 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka z warzywami 200ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż biały 150g, Surówka z marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (STRĄCZKI), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2214.94 kcal; Energia: 9477.78 kJ; Białko ogółem: 96.90 g; białko zwierzęce: 60.01 g; białko roślinne: 36.90 g; Tłuszcz: 84.32 g; Węglowodany ogółem: 312.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.80 g; Sód: 3682.19 mg; Potas: 3525.06 mg; Wapń: 869.93 mg; Fosfor: 1577.45 mg; Błonnik pokarmowy: 34.10 g; suma cukrów prostych: 60.77 g; Woda: 1004.31 g; Popiół: 18.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-23		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Wędlina min. 80% 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1szt,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka z warzywami 200ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż biały 150g, Surówka z marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Banan 100g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (STRĄCZKI), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2366.07 kcal; Energia: 10113.02 kJ; Białko ogółem: 102.90 g; białko zwierzęce: 64.94 g; białko roślinne: 37.96 g; Tłuszcz: 79.11 g; Węglowodany ogółem: 355.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.58 g; Sód: 3851.02 mg; Potas: 3882.05 mg; Wapń: 1232.31 mg; Fosfor: 1809.95 mg; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; suma cukrów prostych: 88.35 g; Woda: 1258.89 g; Popiół: 20.61 g;		
wtorek 2024-12-24		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta ryбно-jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Barszcz czerwony czysty z uszkami 350g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kapusta zasmażana z pieczarkami 100g (GLUTEN), Kompot z suszu 250ml, Piernik 50g, Ziemniaki 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2311.07 kcal; Energia: 9632.17 kJ; Białko ogółem: 104.02 g; białko zwierzęce: 68.86 g; białko roślinne: 35.16 g; Tłuszcz: 86.21 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.14 g; Sód: 3397.80 mg; Potas: 3946.61 mg; Wapń: 732.42 mg; Fosfor: 1649.03 mg; Błonnik pokarmowy: 27.03 g; suma cukrów prostych: 62.75 g; Woda: 1165.04 g; Popiół: 20.79 g;		
wtorek 2024-12-24		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek 50g (MLEKO), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Barszcz czerwony czysty z uszkami 350g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 120g, Warzywa po grecku 100g (SELER), Kompot z suszu 250ml, Piernik 50g, Ziemniaki 150g,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2220.65 kcal; Energia: 9289.05 kJ; Białko ogółem: 112.88 g; białko zwierzęce: 75.13 g; białko roślinne: 37.75 g; Tłuszcz: 72.36 g; Węglowodany ogółem: 300.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.72 g; Sód: 3524.33 mg; Potas: 4227.77 mg; Wapń: 695.01 mg; Fosfor: 1577.89 mg; Błonnik pokarmowy: 24.40 g; suma cukrów prostych: 62.92 g; Woda: 1251.79 g; Popiół: 20.90 g;		
wtorek 2024-12-24		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek 50g (MLEKO), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Barszcz czerwony czysty z uszkami 350g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 120g, Warzywa po grecku 100g (SELER), Piernik 50g, Kompot z suszu 250ml, Ziemniaki 150g,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2220.65 kcal; Energia: 9289.05 kJ; Białko ogółem: 112.88 g; białko zwierzęce: 75.13 g; białko roślinne: 37.75 g; Tłuszcz: 72.36 g; Węglowodany ogółem: 300.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.72 g; Sód: 3524.33 mg; Potas: 4227.77 mg; Wapń: 695.01 mg; Fosfor: 1577.89 mg; Błonnik pokarmowy: 24.40 g; suma cukrów prostych: 62.92 g; Woda: 1251.79 g; Popiół: 20.90 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-24		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	Barszcz czerwony czysty z uszkami 350g (GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryba pieczona 120g (SELER), Warzywa po grecku 100g (SELER), Kompot z suszu 250ml , Piernik 50g , Ziemniaki 150g , Podwieczerek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2128.51 kcal; Energia: 8864.43 kJ; Białko ogółem: 101.50 g; białko zwierzęce: 67.96 g; białko roślinne: 33.54 g; Tłuszcz: 76.43 g; Węglowodany ogółem: 289.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.59 g; Sód: 3012.00 mg; Potas: 4381.10 mg; Wapń: 743.20 mg; Fosfor: 1687.34 mg; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; suma cukrów prostych: 75.67 g; Woda: 1236.01 g; Popiół: 20.12 g;		
wtorek 2024-12-24		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	Barszcz czerwony czysty z uszkami 350g (GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kapusta zasmażana z pieczarkami 100g (GLUTEN), Kompot z suszu 250ml , Piernik 50g , Ziemniaki 150g , Podwieczerek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2404.07 kcal; Energia: 10020.17 kJ; Białko ogółem: 108.02 g; białko zwierzęce: 72.26 g; białko roślinne: 35.76 g; Tłuszcz: 88.41 g; Węglowodany ogółem: 320.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.35 g; Sód: 3436.80 mg; Potas: 4257.61 mg; Wapń: 865.42 mg; Fosfor: 1741.03 mg; Błonnik pokarmowy: 28.93 g; suma cukrów prostych: 73.95 g; Woda: 1341.94 g; Popiół: 21.79 g;		
wtorek 2024-12-24		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Barszcz czerwony czysty z uszkami 350g (GLUTEN, , SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kapusta zasmażana z pieczarkami 100g (GLUTEN), Kompot z suszu 250ml , Piernik 50g , Ziemniaki 150g ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2311.07 kcal; Energia: 9632.17 kJ; Białko ogółem: 104.02 g; białko zwierzęce: 68.86 g; białko roślinne: 35.16 g; Tłuszcz: 86.21 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.14 g; Sód: 3397.80 mg; Potas: 3946.61 mg; Wapń: 732.42 mg; Fosfor: 1649.03 mg; Błonnik pokarmowy: 27.03 g; suma cukrów prostych: 62.75 g; Woda: 1165.04 g; Popiół: 20.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-24 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Rzodkiew biała 80g, Salata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 100g,	Barszcz czerwony czysty z uszkami 350g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kapusta zasmażana z pieczarkami 100g (GLUTEN), Kompot z suszu 250ml, Piernik 50g, Ziemniaki 150g, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Salata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2404.07 kcal; Energia: 10020.17 kJ; Białko ogółem: 108.02 g; białko zwierzęce: 72.26 g; białko roślinne: 35.76 g; Tłuszcz: 88.41 g; Węglowodany ogółem: 320.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.35 g; Sód: 3436.80 mg; Potas: 4257.61 mg; Wapń: 865.42 mg; Fosfor: 1741.03 mg; Błonnik pokarmowy: 28.93 g; suma cukrów prostych: 73.95 g; Woda: 1341.94 g; Popiół: 21.79 g;		
środa 2024-12-25 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony z żurawiną 50g, Wędlina min. 80% 50g, Ogórek zielony 80g, Salata 20g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Makowiec 50g,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 200g, Pomarańcza 1szt, Kompot owocowy 250ml, Kompot owocowy 300ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka jarzynowa 50g, Wędlina min. 80% 50g, Ogórek kiszony 80g, Salata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2574.94 kcal; Energia: 10781.08 kJ; Białko ogółem: 105.27 g; białko zwierzęce: 66.78 g; białko roślinne: 38.49 g; Tłuszcz: 105.94 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.61 g; Sód: 4048.48 mg; Potas: 4571.57 mg; Wapń: 743.91 mg; Fosfor: 1618.49 mg; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; suma cukrów prostych: 69.00 g; Woda: 1458.14 g; Popiół: 21.20 g;		
środa 2024-12-25 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony z żurawiną 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Salata 20g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Babka piaskowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 200g, Pomarańcza 1szt, Kompot owocowy 250ml, Kompot owocowy 300ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Salata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2802.44 kcal; Energia: 11728.48 kJ; Białko ogółem: 120.70 g; białko zwierzęce: 77.89 g; białko roślinne: 42.81 g; Tłuszcz: 102.69 g; Węglowodany ogółem: 373.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.98 g; Sód: 3446.28 mg; Potas: 4679.47 mg; Wapń: 717.61 mg; Fosfor: 1661.09 mg; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; suma cukrów prostych: 93.26 g; Woda: 1474.12 g; Popiół: 19.85 g;		
środa 2024-12-25 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony z żurawiną 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Salata 20g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Babka piaskowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 200g, Pomarańcza 1szt, Kompot owocowy 250ml, Kompot owocowy 300ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Salata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2802.44 kcal; Energia: 11728.48 kJ; Białko ogółem: 120.70 g; białko zwierzęce: 77.89 g; białko roślinne: 42.81 g; Tłuszcz: 102.69 g; Węglowodany ogółem: 373.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.98 g; Sód: 3446.28 mg; Potas: 4679.47 mg; Wapń: 717.61 mg; Fosfor: 1661.09 mg; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; suma cukrów prostych: 93.26 g; Woda: 1474.12 g; Popiół: 19.85 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-25		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony z żurawiną 50g , Wędlna min. 80% 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Makowiec 50g , II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Czwartka kurczaka pieczona 260g , Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Pomarańcza 1szt , Kompot owocowy 250ml , Kompot owocowy 300ml , Podwieczorek: Maślanka 200ml (MLEKO),	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka jarzynowa 50g , Wędlna min. 80% 50g , Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Fit rolls 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2589.78 kcal; Energia: 11043.55 kJ; Białko ogółem: 103.84 g; białko zwierzęce: 64.03 g; białko roślinne: 39.80 g; Tłuszcz: 101.65 g; Węglowodany ogółem: 348.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.09 g; Sód: 4147.39 mg; Potas: 5034.71 mg; Wapń: 1178.14 mg; Fosfor: 1836.78 mg; Błonnik pokarmowy: 40.93 g; suma cukrów prostych: 106.45 g; Woda: 1555.62 g; Popiół: 22.82 g;		
środa 2024-12-25		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony z żurawiną 50g , Wędlna min. 80% 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Makowiec 50g , II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Czwartka kurczaka pieczona 260g , Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Pomarańcza 1szt , Kompot owocowy 250ml , Kompot owocowy 300ml , Podwieczorek: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka jarzynowa 50g , Wędlna min. 80% 50g , Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2832.44 kcal; Energia: 12070.08 kJ; Białko ogółem: 108.22 g; białko zwierzęce: 69.03 g; białko roślinne: 39.19 g; Tłuszcz: 111.84 g; Węglowodany ogółem: 374.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.93 g; Sód: 4148.49 mg; Potas: 4945.57 mg; Wapń: 911.91 mg; Fosfor: 1725.49 mg; Błonnik pokarmowy: 32.60 g; suma cukrów prostych: 124.80 g; Woda: 1736.74 g; Popiół: 22.75 g;		
środa 2024-12-25		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony z żurawiną 50g , Wędlna min. 80% 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Makowiec 50g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Czwartka kurczaka pieczona 260g , Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Pomarańcza 1szt , Kompot owocowy 250ml , Kompot owocowy 300ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka jarzynowa 50g , Wędlna min. 80% 50g , Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2507.38 kcal; Energia: 10496.35 kJ; Białko ogółem: 101.07 g; białko zwierzęce: 62.58 g; białko roślinne: 38.48 g; Tłuszcz: 102.94 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.83 g; Sód: 3998.78 mg; Potas: 4415.61 mg; Wapń: 613.74 mg; Fosfor: 1525.18 mg; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; suma cukrów prostych: 62.35 g; Woda: 1321.15 g; Popiół: 20.45 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-25 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony z żurawiną 50g, Wędlina min. 80% 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Makowiec 50g, II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Czwartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 200g, Pomarańcza 1szt, Kompot owocowy 250ml, Kompot owocowy 300ml, Podwieczerek: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka jarzynowa 50g, Wędlina min. 80% 50g, Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2832.44 kcal; Energia: 12070.08 kJ; Białko ogółem: 108.22 g; białko zwierzęce: 69.03 g; białko roślinne: 39.19 g; Tłuszcz: 111.84 g; Węglowodany ogółem: 374.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.93 g; Sód: 4148.49 mg; Potas: 4945.57 mg; Wapń: 911.91 mg; Fosfor: 1725.49 mg; Błonnik pokarmowy: 32.60 g; suma cukrów prostych: 124.80 g; Woda: 1736.74 g; Popiół: 22.75 g;		
czwartek 2024-12-26 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Wędlina min. 80% 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Babka piaskowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 200g, Sos pieczeniowy z suszoną śliwką 100ml (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g, Surówka z kapusty białej z zieleniną 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Wędlina min. 80% 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2846.18 kcal; Energia: 11911.96 kJ; Białko ogółem: 129.49 g; białko zwierzęce: 80.29 g; białko roślinne: 49.19 g; Tłuszcz: 107.65 g; Węglowodany ogółem: 374.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.26 g; Sód: 3147.48 mg; Potas: 4155.77 mg; Wapń: 786.85 mg; Fosfor: 1900.13 mg; Błonnik pokarmowy: 37.88 g; suma cukrów prostych: 66.45 g; Woda: 905.72 g; Popiół: 19.22 g;		
czwartek 2024-12-26 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Babka piaskowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 200g, Sos pieczeniowy z suszoną śliwką 100ml (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2700.35 kcal; Energia: 11301.42 kJ; Białko ogółem: 127.90 g; białko zwierzęce: 88.14 g; białko roślinne: 39.75 g; Tłuszcz: 101.89 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.04 g; Sód: 2906.07 mg; Potas: 3580.24 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1671.21 mg; Błonnik pokarmowy: 25.45 g; suma cukrów prostych: 65.50 g; Woda: 975.45 g; Popiół: 15.67 g;		
czwartek 2024-12-26 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Babka piaskowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 200g, Sos pieczeniowy z suszoną śliwką 100ml (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2700.35 kcal; Energia: 11301.42 kJ; Białko ogółem: 127.90 g; białko zwierzęce: 88.14 g; białko roślinne: 39.75 g; Tłuszcz: 101.89 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.04 g; Sód: 2906.07 mg; Potas: 3580.24 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1671.21 mg; Błonnik pokarmowy: 25.45 g; suma cukrów prostych: 65.50 g; Woda: 975.45 g; Popiół: 15.67 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-26		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Wędlina min. 80% 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Babka piaskowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 200g, Sos pieczeniowy z suszoną śliwką 100ml (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g, Surówka z kapusty białej z zieleciną 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczerek: Serek homogenizowany owocowy 150g,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Wędlina min. 80% 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pieczywo crispy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3252.67 kcal; Energia: 13606.63 kJ; Białko ogółem: 143.35 g; białko zwierzęce: 86.74 g; białko roślinne: 56.61 g; Tłuszcz: 117.72 g; Węglowodany ogółem: 448.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.23 g; Sód: 3205.63 mg; Potas: 4369.51 mg; Wapń: 567.63 mg; Fosfor: 2046.52 mg; Błonnik pokarmowy: 47.13 g; suma cukrów prostych: 95.80 g; Woda: 911.95 g; Popiół: 19.83 g;		
czwartek 2024-12-26		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Wędlina min. 80% 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Babka piaskowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 200g, Sos pieczeniowy z suszoną śliwką 100ml (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g, Surówka z kapusty białej z zieleciną 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczerek: Serek homogenizowany owocowy 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Wędlina min. 80% 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 3096.98 kcal; Energia: 12963.36 kJ; Białko ogółem: 145.51 g; białko zwierzęce: 95.49 g; białko roślinne: 50.01 g; Tłuszcz: 112.27 g; Węglowodany ogółem: 414.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.62 g; Sód: 3187.08 mg; Potas: 4495.97 mg; Wapń: 873.05 mg; Fosfor: 2102.33 mg; Błonnik pokarmowy: 41.58 g; suma cukrów prostych: 89.23 g; Woda: 1124.36 g; Popiół: 20.46 g;		
czwartek 2024-12-26		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Wędlina min. 80% 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Babka piaskowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 200g, Sos pieczeniowy z suszoną śliwką 100ml (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g, Surówka z kapusty białej z zieleciną 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Wędlina min. 80% 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2778.62 kcal; Energia: 11627.23 kJ; Białko ogółem: 125.28 g; białko zwierzęce: 76.09 g; białko roślinne: 49.19 g; Tłuszcz: 104.65 g; Węglowodany ogółem: 368.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.48 g; Sód: 3097.78 mg; Potas: 3999.81 mg; Wapń: 656.68 mg; Fosfor: 1806.82 mg; Błonnik pokarmowy: 37.88 g; suma cukrów prostych: 59.80 g; Woda: 768.74 g; Popiół: 18.47 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-26 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Wędlina min. 80% 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Babka piaskowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Kasza jęczmienna 150g, Surówka z kapusty białej z zieleniną 200g, Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 200g, Sos pieczeniowy z suszoną śliwką 100ml (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany owocowy 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Wędlina min. 80% 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 3096.98 kcal; Energia: 12963.36 kJ; Białko ogółem: 145.51 g; białko zwierzęce: 95.49 g; białko roślinne: 50.01 g; Tłuszcz: 112.27 g; Węglowodany ogółem: 414.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.62 g; Sód: 3187.08 mg; Potas: 4495.97 mg; Wapń: 873.05 mg; Fosfor: 2102.33 mg; Błonnik pokarmowy: 41.58 g; suma cukrów prostych: 89.23 g; Woda: 1124.36 g; Popiół: 20.46 g;		
piątek 2024-12-27 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty kiszzonej 200g, Kompot owocowy 250ml, Kompot owocowy 300ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Wędlina min. 80% 50g, Papryka 40g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2590.15 kcal; Energia: 10893.90 kJ; Białko ogółem: 108.11 g; białko zwierzęce: 69.62 g; białko roślinne: 38.49 g; Tłuszcz: 106.66 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.42 g; Sód: 4328.30 mg; Potas: 4558.34 mg; Wapń: 721.69 mg; Fosfor: 1702.22 mg; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; suma cukrów prostych: 81.74 g; Woda: 1419.95 g; Popiół: 23.44 g;		
piątek 2024-12-27 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 120g, Ziemniaki 200g, Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Kompot owocowy 300ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2360.35 kcal; Energia: 9933.18 kJ; Białko ogółem: 118.73 g; białko zwierzęce: 75.43 g; białko roślinne: 43.30 g; Tłuszcz: 78.16 g; Węglowodany ogółem: 315.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.32 g; Sód: 3917.48 mg; Potas: 4989.48 mg; Wapń: 642.36 mg; Fosfor: 1723.78 mg; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; suma cukrów prostych: 70.16 g; Woda: 1488.16 g; Popiół: 22.25 g;		
piątek 2024-12-27 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 120g, Ziemniaki 150g, Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2260.61 kcal; Energia: 9515.83 kJ; Białko ogółem: 116.76 g; białko zwierzęce: 75.43 g; białko roślinne: 41.33 g; Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 289.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.29 g; Sód: 3813.91 mg; Potas: 4533.45 mg; Wapń: 623.46 mg; Fosfor: 1666.32 mg; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; suma cukrów prostych: 63.60 g; Woda: 1385.95 g; Popiół: 20.98 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-27		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Wędlina min. 80% 50g , Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 120g , Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszonej 200g , Kompot owocowy 250ml , Kompot owocowy 300ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Wędlina min. 80% 50g , Papryka 40g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2410.58 kcal; Energia: 9932.90 kJ; Białko ogółem: 115.42 g; białko zwierzęce: 78.74 g; białko roślinne: 36.68 g; Tłuszcz: 99.98 g; Węglowodany ogółem: 298.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.97 g; Sód: 4226.80 mg; Potas: 5134.31 mg; Wapń: 854.75 mg; Fosfor: 1982.27 mg; Błonnik pokarmowy: 38.09 g; suma cukrów prostych: 76.19 g; Woda: 1495.92 g; Popiół: 25.18 g;		
piątek 2024-12-27		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Wędlina min. 80% 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszonej 200g , Kompot owocowy 250ml , Kompot owocowy 300ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Wędlina min. 80% 50g , Papryka 40g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2713.15 kcal; Energia: 11409.90 kJ; Białko ogółem: 114.11 g; białko zwierzęce: 75.62 g; białko roślinne: 38.49 g; Tłuszcz: 109.51 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.13 g; Sód: 4416.80 mg; Potas: 4837.34 mg; Wapń: 958.69 mg; Fosfor: 1871.72 mg; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; suma cukrów prostych: 98.99 g; Woda: 1541.60 g; Popiół: 24.79 g;		
piątek 2024-12-27		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 50g , Ser żółty 50g (MLEKO), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszonej 200g , Kompot owocowy 250ml , Kompot owocowy 300ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Wędlina min. 80% 50g , Papryka 40g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2453.65 kcal; Energia: 10321.74 kJ; Białko ogółem: 102.74 g; białko zwierzęce: 71.11 g; białko roślinne: 31.62 g; Tłuszcz: 104.66 g; Węglowodany ogółem: 299.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.95 g; Sód: 3927.83 mg; Potas: 4057.28 mg; Wapń: 967.53 mg; Fosfor: 1685.70 mg; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; suma cukrów prostych: 83.30 g; Woda: 1259.50 g; Popiół: 23.02 g;		
piątek 2024-12-27		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Wędlina min. 80% 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszonej 200g , Kompot owocowy 250ml , Kompot owocowy 300ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Wędlina min. 80% 50g , Papryka 40g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2713.15 kcal; Energia: 11409.90 kJ; Białko ogółem: 114.11 g; białko zwierzęce: 75.62 g; białko roślinne: 38.49 g; Tłuszcz: 109.51 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.13 g; Sód: 4416.80 mg; Potas: 4837.34 mg; Wapń: 958.69 mg; Fosfor: 1871.72 mg; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; suma cukrów prostych: 98.99 g; Woda: 1541.60 g; Popiół: 24.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-28		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Makaron gotowany z białym serem 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Mandarynka 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2g,
Wartości odżywcze: Energia: 2158.01 kcal; Energia: 9035.65 kJ; Białko ogółem: 82.38 g; białko zwierzęce: 46.89 g; białko roślinne: 35.49 g; Tłuszcz: 63.68 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.68 g; Sód: 3766.87 mg; Potas: 2643.21 mg; Wapń: 861.52 mg; Fosfor: 1393.69 mg; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; suma cukrów prostych: 74.54 g; Woda: 916.87 g; Popiół: 16.59 g;		
sobota 2024-12-28		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Wędlina min. 80% 20g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Makaron gotowany z białym serem 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Mandarynka 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2g,
Wartości odżywcze: Energia: 2171.20 kcal; Energia: 9087.43 kJ; Białko ogółem: 82.27 g; białko zwierzęce: 43.01 g; białko roślinne: 39.25 g; Tłuszcz: 62.68 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.28 g; Sód: 2761.38 mg; Potas: 2899.85 mg; Wapń: 633.02 mg; Fosfor: 1236.63 mg; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; suma cukrów prostych: 71.67 g; Woda: 996.04 g; Popiół: 13.65 g;		
sobota 2024-12-28		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Wędlina min. 80% 20g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Makaron gotowany z białym serem 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Mandarynka 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2g,
Wartości odżywcze: Energia: 2171.20 kcal; Energia: 9087.43 kJ; Białko ogółem: 82.27 g; białko zwierzęce: 43.01 g; białko roślinne: 39.25 g; Tłuszcz: 62.68 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.28 g; Sód: 2761.38 mg; Potas: 2899.85 mg; Wapń: 633.02 mg; Fosfor: 1236.63 mg; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; suma cukrów prostych: 71.67 g; Woda: 996.04 g; Popiół: 13.65 g;		
sobota 2024-12-28		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Makaron gotowany z białym serem 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Mandarynka 200g, Kompot owocowy 250ml, Kompot owocowy 300ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Fit rolls 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 2233.91 kcal; Energia: 9346.85 kJ; Białko ogółem: 87.06 g; białko zwierzęce: 48.45 g; białko roślinne: 38.60 g; Tłuszcz: 64.94 g; Węglowodany ogółem: 362.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.56 g; Sód: 3784.45 mg; Potas: 3408.33 mg; Wapń: 985.44 mg; Fosfor: 1687.21 mg; Błonnik pokarmowy: 40.97 g; suma cukrów prostych: 82.20 g; Woda: 1185.47 g; Popiół: 18.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-28		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Makaron gotowany z białym serem 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Mandarynka 200g, Kompot owocowy 250ml, Kompot owocowy 300ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2g,
Wartości odżywcze: Energia: 2316.35 kcal; Energia: 9695.25 kJ; Białko ogółem: 87.61 g; białko zwierzęce: 50.29 g; białko roślinne: 37.32 g; Tłuszcz: 66.10 g; Węglowodany ogółem: 371.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.93 g; Sód: 3810.39 mg; Potas: 3153.59 mg; Wapń: 1028.24 mg; Fosfor: 1516.35 mg; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; suma cukrów prostych: 90.67 g; Woda: 1177.71 g; Popiół: 18.25 g;		
sobota 2024-12-28		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Wędlina min. 80% 20g, Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Makaron gotowany z jabłkiem 250g (GLUTEN, JAJA), Mandarynka 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Wędlina min. 80% 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2g,
Wartości odżywcze: Energia: 2063.63 kcal; Energia: 8641.85 kJ; Białko ogółem: 62.15 g; białko zwierzęce: 25.83 g; białko roślinne: 36.32 g; Tłuszcz: 67.06 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.76 g; Sód: 3084.86 mg; Potas: 2526.67 mg; Wapń: 475.92 mg; Fosfor: 1009.48 mg; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; suma cukrów prostych: 64.17 g; Woda: 762.90 g; Popiół: 13.21 g;		
sobota 2024-12-28		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCEJ		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Makaron gotowany z białym serem 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Mandarynka 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2g,
Wartości odżywcze: Energia: 2275.01 kcal; Energia: 9522.15 kJ; Białko ogółem: 87.13 g; białko zwierzęce: 50.29 g; białko roślinne: 36.84 g; Tłuszcz: 65.98 g; Węglowodany ogółem: 358.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.90 g; Sód: 3809.37 mg; Potas: 3039.71 mg; Wapń: 1014.02 mg; Fosfor: 1502.19 mg; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; suma cukrów prostych: 84.49 g; Woda: 1136.82 g; Popiół: 17.94 g;		
niedziela 2024-12-29		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek fromage 50g, Wędlina min. 80% 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Kakao 250ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 80g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty białej i czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g, Wędlina min. 80% 50g, Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2344.25 kcal; Energia: 9813.52 kJ; Białko ogółem: 81.82 g; białko zwierzęce: 47.63 g; białko roślinne: 34.20 g; Tłuszcz: 108.70 g; Węglowodany ogółem: 286.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.48 g; Sód: 3539.02 mg; Potas: 3509.73 mg; Wapń: 682.02 mg; Fosfor: 1312.02 mg; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; suma cukrów prostych: 42.71 g; Woda: 1106.29 g; Popiół: 17.45 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-29 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Kakao 250ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlec mielony wieprzowy z pieca 80g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Sałata zielona z jogurtem naturalnym 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2160.58 kcal; Energia: 9045.25 kJ; Białko ogółem: 82.52 g; białko zwierzęce: 48.35 g; białko roślinne: 34.17 g; Tłuszcz: 88.61 g; Węglowodany ogółem: 274.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.11 g; Sód: 4433.50 mg; Potas: 3509.46 mg; Wapń: 782.45 mg; Fosfor: 1304.65 mg; Błonnik pokarmowy: 18.36 g; suma cukrów prostych: 43.82 g; Woda: 1113.80 g; Popiół: 19.58 g;		
niedziela 2024-12-29 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Kakao 250ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlec mielony wieprzowy z pieca 80g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Sałata zielona z jogurtem naturalnym 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2160.58 kcal; Energia: 9045.25 kJ; Białko ogółem: 82.52 g; białko zwierzęce: 48.35 g; białko roślinne: 34.17 g; Tłuszcz: 88.61 g; Węglowodany ogółem: 274.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.11 g; Sód: 4433.50 mg; Potas: 3509.46 mg; Wapń: 782.45 mg; Fosfor: 1304.65 mg; Błonnik pokarmowy: 18.36 g; suma cukrów prostych: 43.82 g; Woda: 1113.80 g; Popiół: 19.58 g;		
niedziela 2024-12-29 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek fromage 50g, Wędlina min. 80% 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pieczywo crispy 1szt,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlec mielony wieprzowy z pieca 80g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty białej i czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g, Wędlina min. 80% 50g, Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 3052.10 kcal; Energia: 12768.33 kJ; Białko ogółem: 103.43 g; białko zwierzęce: 59.02 g; białko roślinne: 44.42 g; Tłuszcz: 138.73 g; Węglowodany ogółem: 381.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.57 g; Sód: 3757.66 mg; Potas: 3980.19 mg; Wapń: 754.83 mg; Fosfor: 1674.90 mg; Błonnik pokarmowy: 35.93 g; suma cukrów prostych: 83.01 g; Woda: 1095.31 g; Popiół: 19.92 g;		
niedziela 2024-12-29 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek fromage 50g, Wędlina min. 80% 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Kivi 1szt,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlec mielony wieprzowy z pieca 80g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Sałata zielona z jogurtem naturalnym 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g, Wędlina min. 80% 50g, Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2572.95 kcal; Energia: 10776.34 kJ; Białko ogółem: 99.91 g; białko zwierzęce: 68.93 g; białko roślinne: 30.99 g; Tłuszcz: 123.47 g; Węglowodany ogółem: 288.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.40 g; Sód: 4816.08 mg; Potas: 3684.75 mg; Wapń: 997.05 mg; Fosfor: 1637.66 mg; Błonnik pokarmowy: 23.10 g; suma cukrów prostych: 50.70 g; Woda: 1206.52 g; Popiół: 21.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-29 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 50g, Wędlina min. 80% 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 80g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty białej i czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g, Wędlina min. 80% 50g, Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2101.09 kcal; Energia: 8793.66 kJ; Białko ogółem: 71.34 g; białko zwierzęce: 37.05 g; białko roślinne: 34.29 g; Tłuszcz: 82.57 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.04 g; Sód: 3241.60 mg; Potas: 3338.96 mg; Wapń: 522.69 mg; Fosfor: 1145.82 mg; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; suma cukrów prostych: 48.97 g; Woda: 966.30 g; Popiół: 15.91 g;		
niedziela 2024-12-29 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCEJ		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek fromage 50g, Wędlina min. 80% 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Kiwí 1szt,	Kotlet mielony wieprzowy z pieca 80g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty białej i czerwonej 200g, Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g, Wędlina min. 80% 50g, Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2544.45 kcal; Energia: 10651.32 kJ; Białko ogółem: 95.15 g; białko zwierzęce: 60.33 g; białko roślinne: 34.83 g; Tłuszcz: 120.05 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.10 g; Sód: 3588.82 mg; Potas: 3829.73 mg; Wapń: 797.52 mg; Fosfor: 1474.42 mg; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; suma cukrów prostych: 45.20 g; Woda: 1237.69 g; Popiół: 18.64 g;		
poniedziałek 2024-12-30 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Kasza gryczana 150g, Buraki gotowane 200g, Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2670.99 kcal; Energia: 11386.33 kJ; Białko ogółem: 105.23 g; białko zwierzęce: 62.43 g; białko roślinne: 42.80 g; Tłuszcz: 112.93 g; Węglowodany ogółem: 333.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.71 g; Sód: 4021.96 mg; Potas: 3837.13 mg; Wapń: 780.97 mg; Fosfor: 1802.68 mg; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; suma cukrów prostych: 86.59 g; Woda: 1141.32 g; Popiół: 21.65 g;		
poniedziałek 2024-12-30 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2664.20 kcal; Energia: 11352.04 kJ; Białko ogółem: 108.97 g; białko zwierzęce: 63.43 g; białko roślinne: 45.54 g; Tłuszcz: 110.46 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.14 g; Sód: 3536.83 mg; Potas: 3976.14 mg; Wapń: 687.72 mg; Fosfor: 1710.52 mg; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; suma cukrów prostych: 82.83 g; Woda: 1161.76 g; Popiół: 19.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2664.20 kcal; Energia: 11352.04 kJ; Białko ogółem: 108.97 g; białko zwierzęce: 63.43 g; białko roślinne: 45.54 g; Tłuszcz: 110.46 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.14 g; Sód: 3536.83 mg; Potas: 3976.14 mg; Wapń: 687.72 mg; Fosfor: 1710.52 mg; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; suma cukrów prostych: 82.83 g; Woda: 1161.76 g; Popiół: 19.18 g;		
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1szt,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Banan 100g,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2698.49 kcal; Energia: 11295.33 kJ; Białko ogółem: 111.68 g; białko zwierzęce: 66.98 g; białko roślinne: 44.70 g; Tłuszcz: 117.08 g; Węglowodany ogółem: 335.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.27 g; Sód: 4292.95 mg; Potas: 4389.63 mg; Wapń: 990.97 mg; Fosfor: 2115.68 mg; Błonnik pokarmowy: 37.36 g; suma cukrów prostych: 80.74 g; Woda: 1293.27 g; Popiół: 24.20 g;		
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1szt,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Banan 100g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2793.99 kcal; Energia: 11902.33 kJ; Białko ogółem: 111.23 g; białko zwierzęce: 68.43 g; białko roślinne: 42.80 g; Tłuszcz: 115.78 g; Węglowodany ogółem: 351.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.42 g; Sód: 4110.46 mg; Potas: 4116.13 mg; Wapń: 1017.97 mg; Fosfor: 1972.18 mg; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; suma cukrów prostych: 103.84 g; Woda: 1262.97 g; Popiół: 23.00 g;		
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Wędlina min. 80% 50g, Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2642.77 kcal; Energia: 11266.80 kJ; Białko ogółem: 102.64 g; białko zwierzęce: 61.25 g; białko roślinne: 41.39 g; Tłuszcz: 125.57 g; Węglowodany ogółem: 300.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.14 g; Sód: 4485.90 mg; Potas: 3713.65 mg; Wapń: 949.85 mg; Fosfor: 1788.42 mg; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; suma cukrów prostych: 72.43 g; Woda: 978.64 g; Popiół: 21.53 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Pasztet pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1szt,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Banan 100g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Wędlina min. 80% 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2793.99 kcal; Energia: 11902.33 kJ; Białko ogółem: 111.23 g; białko zwierzęce: 68.43 g; białko roślinne: 42.80 g; Tłuszcz: 115.78 g; Węglowodany ogółem: 351.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.42 g; Sód: 4110.46 mg; Potas: 4116.13 mg; Wapń: 1017.97 mg; Fosfor: 1972.18 mg; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; suma cukrów prostych: 103.84 g; Woda: 1262.97 g; Popiół: 23.00 g;		
wtorek 2024-12-31		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Bigos mieszany 350g (GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka jarzynowa 50g, Wędlina min. 80% 50g, Papryka konserwowa 80g (SO2), Sałata 20g, Herbata 250ml, Ciasto z rabarbarem 50g, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2681.88 kcal; Energia: 11148.24 kJ; Białko ogółem: 99.62 g; białko zwierzęce: 57.06 g; białko roślinne: 42.55 g; Tłuszcz: 120.32 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.04 g; Sód: 4137.24 mg; Potas: 3219.08 mg; Wapń: 748.92 mg; Fosfor: 1585.83 mg; Błonnik pokarmowy: 28.40 g; suma cukrów prostych: 54.82 g; Woda: 1048.23 g; Popiół: 19.41 g;		
wtorek 2024-12-31		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g (JAJA), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet drobiowo-warzywny 120g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki 150g,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka jarzynowa 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Ciasto z rabarbarem 50g, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2384.75 kcal; Energia: 9829.30 kJ; Białko ogółem: 92.70 g; białko zwierzęce: 52.98 g; białko roślinne: 39.72 g; Tłuszcz: 96.87 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.62 g; Sód: 3726.63 mg; Potas: 3840.53 mg; Wapń: 648.05 mg; Fosfor: 1571.83 mg; Błonnik pokarmowy: 26.20 g; suma cukrów prostych: 54.01 g; Woda: 1223.33 g; Popiół: 18.34 g;		
wtorek 2024-12-31		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g (JAJA), Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet drobiowo-warzywny 120g, Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka jarzynowa 50g, Wędlina min. 80% 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Ciasto z rabarbarem 50g, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2384.75 kcal; Energia: 9829.30 kJ; Białko ogółem: 92.70 g; białko zwierzęce: 52.98 g; białko roślinne: 39.72 g; Tłuszcz: 96.87 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.62 g; Sód: 3726.63 mg; Potas: 3840.53 mg; Wapń: 648.05 mg; Fosfor: 1571.83 mg; Błonnik pokarmowy: 26.20 g; suma cukrów prostych: 54.01 g; Woda: 1223.33 g; Popiół: 18.34 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-31		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Wędlina min. 80% 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bigos mieszany 350g (GLUTEN), Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka jarzynowa 50g , Wędlina min. 80% 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g , Herbata 250ml , Ciasto z rabarbarem 50g , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2560.77 kcal; Energia: 10633.22 kJ; Białko ogółem: 96.76 g; białko zwierzęce: 56.27 g; białko roślinne: 40.49 g; Tłuszcz: 120.08 g; Węglowodany ogółem: 310.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.09 g; Sód: 3626.20 mg; Potas: 3680.47 mg; Wapń: 768.17 mg; Fosfor: 1748.27 mg; Błonnik pokarmowy: 38.48 g; suma cukrów prostych: 65.56 g; Woda: 1130.14 g; Popiół: 19.40 g;		
wtorek 2024-12-31		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Wędlina min. 80% 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet drobiowo-warzywny 120g , Ziemniaki 150g , Marchewka gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka jarzynowa 50g , Wędlina min. 80% 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g , Herbata 250ml , Ciasto z rabarbarem 50g , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2356.33 kcal; Energia: 9788.51 kJ; Białko ogółem: 82.18 g; białko zwierzęce: 45.21 g; białko roślinne: 36.97 g; Tłuszcz: 93.95 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.08 g; Sód: 3373.67 mg; Potas: 3957.28 mg; Wapń: 790.71 mg; Fosfor: 1556.51 mg; Błonnik pokarmowy: 32.02 g; suma cukrów prostych: 68.63 g; Woda: 1253.49 g; Popiół: 17.61 g;		
wtorek 2024-12-31		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Wędlina min. 80% 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bigos mieszany 350g (GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka jarzynowa 50g , Wędlina min. 80% 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g , Herbata 250ml , Ciasto z rabarbarem 50g , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2499.27 kcal; Energia: 10382.22 kJ; Białko ogółem: 92.11 g; białko zwierzęce: 52.62 g; białko roślinne: 39.49 g; Tłuszcz: 115.33 g; Węglowodany ogółem: 298.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.85 g; Sód: 3750.20 mg; Potas: 2958.97 mg; Wapń: 596.17 mg; Fosfor: 1375.27 mg; Błonnik pokarmowy: 26.63 g; suma cukrów prostych: 43.31 g; Woda: 903.29 g; Popiół: 17.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-31		
Dieta: MEGREZ TYCHY D.MATKI KARMIĄCEJ		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Wędlina min. 80% 50g , Pomidor 80g , Salata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bigos mieszany 350g (GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka jarzynowa 50g , Wędlina min. 80% 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g , Herbata 250ml , Ciasto z rabarbarem 50g , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2774.88 kcal; Energia: 11536.24 kJ; Białko ogółem: 103.62 g; białko zwierzęce: 60.46 g; białko roślinne: 43.15 g; Tłuszcz: 122.52 g; Węglowodany ogółem: 342.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.25 g; Sód: 4176.24 mg; Potas: 3530.08 mg; Wapń: 881.92 mg; Fosfor: 1677.83 mg; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; suma cukrów prostych: 66.02 g; Woda: 1225.13 g; Popiół: 20.41 g;		