

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-11 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g , Salata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ryż z jabłkiem i cynamonem 450g , Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szyunka schabowa kanapkowa 50g , Rzodkiew biała 80g , Salata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2346.46 kcal; Energia: 9831.12 kJ; Białko ogółem: 70.81 g; białko zwierzęce: 38.69 g; białko roślinne: 32.12 g; Tłuszcz: 60.60 g; Węglowodany ogółem: 406.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.34 g; Sód: 3579.15 mg; Potas: 3341.75 mg; Wapń: 1005.44 mg; Fosfor: 1447.10 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; suma cukrów prostych: 107.98 g; Woda: 1055.27 g; Popiół: 18.07 g;		
sobota 2025-01-11 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g , Ketchup 17g 1szt , Polędwica premium 20g , Pomidor 80g , Salata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ryż z jabłkiem i cynamonem 450g , Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek 50g (MLEKO), Szyunka schabowa kanapkowa 50g , Pomidor 80g , Salata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2315.68 kcal; Energia: 9698.02 kJ; Białko ogółem: 67.79 g; białko zwierzęce: 31.11 g; białko roślinne: 36.67 g; Tłuszcz: 55.65 g; Węglowodany ogółem: 407.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.60 g; Sód: 2373.40 mg; Potas: 3479.04 mg; Wapń: 753.69 mg; Fosfor: 1216.65 mg; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; suma cukrów prostych: 103.91 g; Woda: 1121.73 g; Popiół: 14.81 g;		
sobota 2025-01-11 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g , Ketchup 17g 1szt , Polędwica premium 20g , Pomidor 80g , Salata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ryż z jabłkiem i cynamonem 450g , Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek 50g (MLEKO), Szyunka schabowa kanapkowa 50g , Pomidor 80g , Salata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2315.68 kcal; Energia: 9698.02 kJ; Białko ogółem: 67.79 g; białko zwierzęce: 31.11 g; białko roślinne: 36.67 g; Tłuszcz: 55.65 g; Węglowodany ogółem: 407.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.60 g; Sód: 2373.40 mg; Potas: 3479.04 mg; Wapń: 753.69 mg; Fosfor: 1216.65 mg; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; suma cukrów prostych: 103.91 g; Woda: 1121.73 g; Popiół: 14.81 g;		
sobota 2025-01-11 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g , Salata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Risotto z warzywami 450g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szyunka schabowa kanapkowa 50g , Rzodkiew biała 80g , Salata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Fit rolls 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2270.34 kcal; Energia: 9500.73 kJ; Białko ogółem: 68.64 g; białko zwierzęce: 36.04 g; białko roślinne: 32.61 g; Tłuszcz: 74.87 g; Węglowodany ogółem: 362.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.23 g; Sód: 3071.27 mg; Potas: 3830.59 mg; Wapń: 958.29 mg; Fosfor: 1489.12 mg; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; suma cukrów prostych: 91.14 g; Woda: 1117.38 g; Popiół: 18.04 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-11 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Polędwica premium 20g, Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ryż z jabłkiem i cynamonem 450g, Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Banan 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szyńka schabowa kanapkowa 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2431.26 kcal; Energia: 10185.52 kJ; Białko ogółem: 70.73 g; białko zwierzęce: 36.71 g; białko roślinne: 34.02 g; Tłuszcz: 57.92 g; Węglowodany ogółem: 437.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.53 g; Sód: 3452.55 mg; Potas: 3870.15 mg; Wapń: 1044.04 mg; Fosfor: 1486.90 mg; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; suma cukrów prostych: 123.16 g; Woda: 1306.19 g; Popiół: 19.13 g;		
sobota 2025-01-11 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Polędwica premium 20g, Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ryż z jabłkiem i cynamonem 450g, Banan 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Szyńka schabowa kanapkowa 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2116.78 kcal; Energia: 8867.79 kJ; Białko ogółem: 52.23 g; białko zwierzęce: 20.98 g; białko roślinne: 31.25 g; Tłuszcz: 60.14 g; Węglowodany ogółem: 366.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.23 g; Sód: 2677.84 mg; Potas: 2956.14 mg; Wapń: 431.96 mg; Fosfor: 1030.78 mg; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; suma cukrów prostych: 83.54 g; Woda: 788.76 g; Popiół: 13.93 g;		
sobota 2025-01-11 Dieta: MEGREZ TYCHY D.MATKI KARMIĄCEJ		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 100g (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 200g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ryż z jabłkiem i cynamonem 450g, Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Banan 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szyńka schabowa kanapkowa 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2485.46 kcal; Energia: 10409.12 kJ; Białko ogółem: 76.01 g; białko zwierzęce: 42.09 g; białko roślinne: 33.92 g; Tłuszcz: 63.00 g; Węglowodany ogółem: 433.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.57 g; Sód: 3623.15 mg; Potas: 3829.75 mg; Wapń: 1174.44 mg; Fosfor: 1567.10 mg; Błonnik pokarmowy: 34.61 g; suma cukrów prostych: 119.88 g; Woda: 1318.77 g; Popiół: 19.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-12 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Polędwica sopocka 20g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Kakao 250ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Roladka z kurczaka 120g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g , Kalafior z masełkiem i bułką tartą 200g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Szyńka drobiowa wędzona 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2054.75 kcal; Energia: 8610.65 kJ; Białko ogółem: 82.00 g; białko zwierzęce: 54.29 g; białko roślinne: 27.70 g; Tłuszcz: 99.22 g; Węglowodany ogółem: 234.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.31 g; Sód: 2194.97 mg; Potas: 3390.76 mg; Wapń: 590.66 mg; Fosfor: 1374.97 mg; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; suma cukrów prostych: 37.40 g; Woda: 1095.89 g; Popiół: 16.29 g;		
niedziela 2025-01-12 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Kakao 250ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Roladka z kurczaka 120g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g , Marchewka gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Szyńka drobiowa wędzona 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 1667.44 kcal; Energia: 6983.40 kJ; Białko ogółem: 70.76 g; białko zwierzęce: 42.08 g; białko roślinne: 28.68 g; Tłuszcz: 61.39 g; Węglowodany ogółem: 228.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.23 g; Sód: 1714.73 mg; Potas: 3546.37 mg; Wapń: 481.74 mg; Fosfor: 1108.99 mg; Błonnik pokarmowy: 22.52 g; suma cukrów prostych: 34.36 g; Woda: 1114.00 g; Popiół: 13.64 g;		
niedziela 2025-01-12 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Kakao 250ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Roladka z kurczaka 120g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g , Marchewka gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Szyńka drobiowa wędzona 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 1667.44 kcal; Energia: 6983.40 kJ; Białko ogółem: 70.76 g; białko zwierzęce: 42.08 g; białko roślinne: 28.68 g; Tłuszcz: 61.39 g; Węglowodany ogółem: 228.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.23 g; Sód: 1714.73 mg; Potas: 3546.37 mg; Wapń: 481.74 mg; Fosfor: 1108.99 mg; Błonnik pokarmowy: 22.52 g; suma cukrów prostych: 34.36 g; Woda: 1114.00 g; Popiół: 13.64 g;		
niedziela 2025-01-12 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Polędwica sopocka 20g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pieczywo crispy 1szt ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Roladka z kurczaka 120g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g ,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Szyńka drobiowa wędzona 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Fit rolls 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2675.89 kcal; Energia: 11201.99 kJ; Białko ogółem: 100.49 g; białko zwierzęce: 63.88 g; białko roślinne: 36.61 g; Tłuszcz: 123.05 g; Węglowodany ogółem: 322.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.14 g; Sód: 2448.69 mg; Potas: 3808.71 mg; Wapń: 613.31 mg; Fosfor: 1652.95 mg; Błonnik pokarmowy: 31.77 g; suma cukrów prostych: 66.02 g; Woda: 1082.61 g; Popiół: 18.09 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-12 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Polędwica sopocka 20g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Roladka z kurczaka 120g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g , Marchewka gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Szyńka drobiowa wędzona 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2217.24 kcal; Energia: 9293.32 kJ; Białko ogółem: 91.14 g; białko zwierzęce: 66.98 g; białko roślinne: 24.16 g; Tłuszcz: 110.07 g; Węglowodany ogółem: 244.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.84 g; Sód: 2286.01 mg; Potas: 3686.41 mg; Wapń: 731.46 mg; Fosfor: 1509.23 mg; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; suma cukrów prostych: 50.49 g; Woda: 1255.02 g; Popiół: 16.19 g;		
niedziela 2025-01-12 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy b/laktozy 50g , Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Roladka z kurczaka 120g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g , Kalafor z maselkiem i bułką tartą 200g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Szyńka drobiowa wędzona 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 1608.26 kcal; Energia: 6739.25 kJ; Białko ogółem: 67.57 g; białko zwierzęce: 39.89 g; białko roślinne: 27.67 g; Tłuszcz: 59.09 g; Węglowodany ogółem: 226.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.47 g; Sód: 1748.65 mg; Potas: 3170.04 mg; Wapń: 405.51 mg; Fosfor: 1157.85 mg; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; suma cukrów prostych: 28.84 g; Woda: 913.07 g; Popiół: 14.02 g;		
niedziela 2025-01-12 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIĄCEJ		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Polędwica sopocka 20g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Roladka z kurczaka 120g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g , Kalafor z maselkiem i bułką tartą 200g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Szyńka drobiowa wędzona 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2254.75 kcal; Energia: 9449.65 kJ; Białko ogółem: 95.00 g; białko zwierzęce: 66.99 g; białko roślinne: 28.00 g; Tłuszcz: 110.32 g; Węglowodany ogółem: 247.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.86 g; Sód: 2262.97 mg; Potas: 3597.76 mg; Wapń: 698.66 mg; Fosfor: 1523.97 mg; Błonnik pokarmowy: 27.12 g; suma cukrów prostych: 47.30 g; Woda: 1257.79 g; Popiół: 17.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-13 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,	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (SELER), Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Schab ze szpizarni 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2465.62 kcal; Energia: 10535.41 kJ; Białko ogółem: 83.83 g; białko zwierzęce: 45.08 g; białko roślinne: 38.75 g; Tłuszcz: 87.61 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.63 g; Sód: 3001.96 mg; Potas: 4008.21 mg; Wapń: 736.54 mg; Fosfor: 1461.17 mg; Błonnik pokarmowy: 34.18 g; suma cukrów prostych: 89.14 g; Woda: 1088.03 g; Popiół: 18.82 g;		
poniedziałek 2025-01-13 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, Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z makaronem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (SELER), Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Schab ze szpizarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2220.29 kcal; Energia: 9503.05 kJ; Białko ogółem: 75.87 g; białko zwierzęce: 37.48 g; białko roślinne: 38.39 g; Tłuszcz: 74.18 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.08 g; Sód: 2117.30 mg; Potas: 3327.18 mg; Wapń: 538.55 mg; Fosfor: 1134.67 mg; Błonnik pokarmowy: 21.17 g; suma cukrów prostych: 65.98 g; Woda: 828.62 g; Popiół: 15.05 g;		
poniedziałek 2025-01-13 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, Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z makaronem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (SELER), Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Schab ze szpizarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2220.29 kcal; Energia: 9503.05 kJ; Białko ogółem: 75.87 g; białko zwierzęce: 37.48 g; białko roślinne: 38.39 g; Tłuszcz: 74.18 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.08 g; Sód: 2117.30 mg; Potas: 3327.18 mg; Wapń: 538.55 mg; Fosfor: 1134.67 mg; Błonnik pokarmowy: 21.17 g; suma cukrów prostych: 65.98 g; Woda: 828.62 g; Popiół: 15.05 g;		
poniedziałek 2025-01-13 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, Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (SELER), Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Schab ze szpizarni 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2488.73 kcal; Energia: 10422.42 kJ; Białko ogółem: 84.81 g; białko zwierzęce: 44.29 g; białko roślinne: 40.52 g; Tłuszcz: 88.63 g; Węglowodany ogółem: 377.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.47 g; Sód: 2744.25 mg; Potas: 5124.86 mg; Wapń: 739.79 mg; Fosfor: 1622.67 mg; Błonnik pokarmowy: 42.15 g; suma cukrów prostych: 90.41 g; Woda: 1248.53 g; Popiół: 20.44 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-13 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: Banan 200g,	Zupa jarzynowa z makaronem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (SELER), Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2589.24 kcal; Energia: 11053.30 kJ; Białko ogółem: 86.06 g; białko zwierzęce: 47.89 g; białko roślinne: 38.17 g; Tłuszcz: 88.77 g; Węglowodany ogółem: 382.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.40 g; Sód: 3088.08 mg; Potas: 4266.06 mg; Wapń: 749.92 mg; Fosfor: 1438.07 mg; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; suma cukrów prostych: 96.40 g; Woda: 1079.30 g; Popiół: 20.14 g;		
poniedziałek 2025-01-13 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 50g, Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z makaronem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (SELER), Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2325.33 kcal; Energia: 9947.70 kJ; Białko ogółem: 72.87 g; białko zwierzęce: 35.91 g; białko roślinne: 36.96 g; Tłuszcz: 90.15 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.35 g; Sód: 3367.66 mg; Potas: 3732.56 mg; Wapń: 906.06 mg; Fosfor: 1327.75 mg; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; suma cukrów prostych: 75.21 g; Woda: 890.56 g; Popiół: 19.15 g;		
poniedziałek 2025-01-13 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIĄCEJ		
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: Banan 200g,	Zupa jarzynowa z makaronem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (SELER), Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2715.71 kcal; Energia: 11583.19 kJ; Białko ogółem: 89.39 g; białko zwierzęce: 48.51 g; białko roślinne: 40.88 g; Tłuszcz: 89.63 g; Węglowodany ogółem: 418.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.68 g; Sód: 3389.36 mg; Potas: 4933.92 mg; Wapń: 855.31 mg; Fosfor: 1553.25 mg; Błonnik pokarmowy: 38.16 g; suma cukrów prostych: 116.03 g; Woda: 1324.37 g; Popiół: 21.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-14 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), Szynka drobiowa wędzona 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa groszkowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 120g, Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek 70g (MLEKO), Szynka piwna 50g, Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2742.54 kcal; Energia: 11401.78 kJ; Białko ogółem: 122.17 g; białko zwierzęce: 82.83 g; białko roślinne: 39.34 g; Tłuszcz: 105.61 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.81 g; Sód: 3506.75 mg; Potas: 4811.02 mg; Wapń: 913.43 mg; Fosfor: 1970.95 mg; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; suma cukrów prostych: 91.97 g; Woda: 1473.79 g; Popiół: 21.69 g;		
wtorek 2025-01-14 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), Szynka drobiowa wędzona 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa groszkowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 120g, Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Szynka piwna 50g, Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2536.07 kcal; Energia: 10537.09 kJ; Białko ogółem: 116.03 g; białko zwierzęce: 81.44 g; białko roślinne: 34.59 g; Tłuszcz: 112.25 g; Węglowodany ogółem: 291.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.54 g; Sód: 3934.73 mg; Potas: 4116.42 mg; Wapń: 928.15 mg; Fosfor: 1807.44 mg; Błonnik pokarmowy: 27.19 g; suma cukrów prostych: 60.00 g; Woda: 1053.76 g; Popiół: 20.00 g;		
wtorek 2025-01-14 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIACEJ		
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), Szynka drobiowa wędzona 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa groszkowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 120g, Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Szynka piwna 50g, Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2780.26 kcal; Energia: 11561.08 kJ; Białko ogółem: 120.82 g; białko zwierzęce: 81.48 g; białko roślinne: 39.34 g; Tłuszcz: 111.73 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.54 g; Sód: 3919.28 mg; Potas: 4733.00 mg; Wapń: 1250.52 mg; Fosfor: 2045.26 mg; Błonnik pokarmowy: 32.97 g; suma cukrów prostych: 89.78 g; Woda: 1437.59 g; Popiół: 23.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-15		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Łazanki z kapustą i pieczarkami 300g (GLUTEN), Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1658.05 kcal; Energia: 6946.93 kJ; Białko ogółem: 70.52 g; białko zwierzęce: 37.50 g; białko roślinne: 33.03 g; Tłuszcz: 64.78 g; Węglowodany ogółem: 227.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.50 g; Sód: 2202.40 mg; Potas: 3496.05 mg; Wapń: 773.00 mg; Fosfor: 1340.18 mg; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; suma cukrów prostych: 42.80 g; Woda: 1085.37 g; Popiół: 15.98 g;		
środa 2025-01-15		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron gotowany z białym serem 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Banan 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2090.17 kcal; Energia: 8752.13 kJ; Białko ogółem: 88.90 g; białko zwierzęce: 47.90 g; białko roślinne: 41.00 g; Tłuszcz: 59.17 g; Węglowodany ogółem: 318.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.04 g; Sód: 1828.29 mg; Potas: 3382.19 mg; Wapń: 622.23 mg; Fosfor: 1277.97 mg; Błonnik pokarmowy: 21.62 g; suma cukrów prostych: 64.93 g; Woda: 983.91 g; Popiół: 13.07 g;		
środa 2025-01-15		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron gotowany z białym serem 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Banan 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2090.17 kcal; Energia: 8752.13 kJ; Białko ogółem: 88.90 g; białko zwierzęce: 47.90 g; białko roślinne: 41.00 g; Tłuszcz: 59.17 g; Węglowodany ogółem: 318.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.04 g; Sód: 1828.29 mg; Potas: 3382.19 mg; Wapń: 622.23 mg; Fosfor: 1277.97 mg; Błonnik pokarmowy: 21.62 g; suma cukrów prostych: 64.93 g; Woda: 983.91 g; Popiół: 13.07 g;		
środa 2025-01-15		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Łazanki z kapustą i pieczarkami 300g (GLUTEN), Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Podplomyki 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 1740.96 kcal; Energia: 7290.00 kJ; Białko ogółem: 75.39 g; białko zwierzęce: 42.80 g; białko roślinne: 32.59 g; Tłuszcz: 75.21 g; Węglowodany ogółem: 225.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.51 g; Sód: 2015.97 mg; Potas: 3841.05 mg; Wapń: 743.25 mg; Fosfor: 1413.91 mg; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; suma cukrów prostych: 44.21 g; Woda: 1277.80 g; Popiół: 16.29 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-15 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron gotowany z białym serem 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Banan 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2325.17 kcal; Energia: 9742.13 kJ; Białko ogółem: 100.40 g; białko zwierzęce: 62.60 g; białko roślinne: 37.80 g; Tłuszcz: 71.57 g; Węglowodany ogółem: 348.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.72 g; Sód: 1967.29 mg; Potas: 3979.19 mg; Wapń: 816.23 mg; Fosfor: 1573.97 mg; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; suma cukrów prostych: 77.33 g; Woda: 1228.11 g; Popiół: 14.97 g;		
środa 2025-01-15 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Szynka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Łazanki z kapustą i pieczarkami 300g (GLUTEN), Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1907.15 kcal; Energia: 7836.43 kJ; Białko ogółem: 90.55 g; białko zwierzęce: 57.81 g; białko roślinne: 32.73 g; Tłuszcz: 87.45 g; Węglowodany ogółem: 218.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.33 g; Sód: 2813.37 mg; Potas: 3420.44 mg; Wapń: 1080.15 mg; Fosfor: 1728.20 mg; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; suma cukrów prostych: 33.99 g; Woda: 1035.33 g; Popiół: 18.48 g;		
środa 2025-01-15 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIĄCEJ		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Łazanki z kapustą i pieczarkami 300g (GLUTEN), Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1911.05 kcal; Energia: 8006.93 kJ; Białko ogółem: 84.02 g; białko zwierzęce: 50.20 g; białko roślinne: 33.83 g; Tłuszcz: 76.58 g; Węglowodany ogółem: 255.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.12 g; Sód: 2253.40 mg; Potas: 3881.05 mg; Wapń: 879.00 mg; Fosfor: 1498.18 mg; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; suma cukrów prostych: 51.00 g; Woda: 1331.57 g; Popiół: 17.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-16 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyńka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy 80g, Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 50g (S02, STRĄCZKI), Szyńka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka jarzynowa z majonezem 80g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, S02, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2729.91 kcal; Energia: 11389.05 kJ; Białko ogółem: 109.40 g; białko zwierzęce: 68.15 g; białko roślinne: 41.25 g; Tłuszcz: 110.87 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.09 g; Sód: 5565.22 mg; Potas: 4337.61 mg; Wapń: 674.89 mg; Fosfor: 1730.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; suma cukrów prostych: 45.89 g; Woda: 1178.14 g; Popiół: 23.92 g;		
czwartek 2025-01-16 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Baton pszeniczny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paprykarz 50g, Szyńka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy 80g, Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszeniczny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szyńka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2493.28 kcal; Energia: 10438.18 kJ; Białko ogółem: 101.79 g; białko zwierzęce: 59.45 g; białko roślinne: 42.34 g; Tłuszcz: 89.92 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.28 g; Sód: 4432.74 mg; Potas: 4232.03 mg; Wapń: 532.37 mg; Fosfor: 1454.20 mg; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; suma cukrów prostych: 42.80 g; Woda: 1141.60 g; Popiół: 19.20 g;		
czwartek 2025-01-16 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Baton pszeniczny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paprykarz 50g, Szyńka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy 80g, Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszeniczny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szyńka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2493.28 kcal; Energia: 10438.18 kJ; Białko ogółem: 101.79 g; białko zwierzęce: 59.45 g; białko roślinne: 42.34 g; Tłuszcz: 89.92 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.28 g; Sód: 4432.74 mg; Potas: 4232.03 mg; Wapń: 532.37 mg; Fosfor: 1454.20 mg; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; suma cukrów prostych: 42.80 g; Woda: 1141.60 g; Popiół: 19.20 g;		
czwartek 2025-01-16 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), Szyńka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy 80g, Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 50g (S02, STRĄCZKI), Szyńka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka jarzynowa z majonezem 80g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, S02, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pieczywo crispy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3122.75 kcal; Energia: 13028.81 kJ; Białko ogółem: 117.12 g; białko zwierzęce: 70.79 g; białko roślinne: 46.33 g; Tłuszcz: 121.61 g; Węglowodany ogółem: 428.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.97 g; Sód: 5424.34 mg; Potas: 4953.97 mg; Wapń: 852.61 mg; Fosfor: 2005.41 mg; Błonnik pokarmowy: 41.45 g; suma cukrów prostych: 85.86 g; Woda: 1370.56 g; Popiół: 25.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-16 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paprykarz 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy 80g, Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2647.78 kcal; Energia: 11092.68 kJ; Białko ogółem: 105.19 g; białko zwierzęce: 64.55 g; białko roślinne: 40.64 g; Tłuszcz: 92.27 g; Węglowodany ogółem: 383.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.29 g; Sód: 4549.74 mg; Potas: 4806.03 mg; Wapń: 756.37 mg; Fosfor: 1684.70 mg; Błonnik pokarmowy: 37.04 g; suma cukrów prostych: 56.95 g; Woda: 1394.80 g; Popiół: 21.15 g;		
czwartek 2025-01-16 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy 80g, Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 50g (S02, STRĄCZKI), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka jarzynowa z majonezem 80g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, S02, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2545.50 kcal; Energia: 10614.81 kJ; Białko ogółem: 101.87 g; białko zwierzęce: 63.34 g; białko roślinne: 38.53 g; Tłuszcz: 107.06 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.07 g; Sód: 5175.09 mg; Potas: 4130.47 mg; Wapń: 529.86 mg; Fosfor: 1598.91 mg; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; suma cukrów prostych: 34.53 g; Woda: 1033.69 g; Popiół: 22.14 g;		
czwartek 2025-01-16 Dieta: MEGREZ TYCHY D.MATKI KARMIAĆEJ		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy 80g, Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 50g (S02, STRĄCZKI), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka jarzynowa z majonezem 80g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, S02, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2897.91 kcal; Energia: 12096.05 kJ; Białko ogółem: 114.30 g; białko zwierzęce: 71.75 g; białko roślinne: 42.55 g; Tłuszcz: 112.77 g; Węglowodany ogółem: 391.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.05 g; Sód: 5616.22 mg; Potas: 4752.61 mg; Wapń: 832.89 mg; Fosfor: 1857.78 mg; Błonnik pokarmowy: 36.86 g; suma cukrów prostych: 56.89 g; Woda: 1432.84 g; Popiół: 25.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-17		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2008.19 kcal; Energia: 8616.52 kJ; Białko ogółem: 79.94 g; białko zwierzęce: 43.35 g; białko roślinne: 36.59 g; Tłuszcz: 55.06 g; Węglowodany ogółem: 322.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.46 g; Sód: 5014.44 mg; Potas: 3837.71 mg; Wapń: 814.82 mg; Fosfor: 1354.95 mg; Błonnik pokarmowy: 31.85 g; suma cukrów prostych: 71.54 g; Woda: 1205.05 g; Popiół: 24.42 g;		
piątek 2025-01-17		
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), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Szyunka drobiowa gotowana 20g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 120g, Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1966.94 kcal; Energia: 8439.75 kJ; Białko ogółem: 85.26 g; białko zwierzęce: 43.65 g; białko roślinne: 41.61 g; Tłuszcz: 42.65 g; Węglowodany ogółem: 332.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.29 g; Sód: 4415.67 mg; Potas: 4644.55 mg; Wapń: 611.34 mg; Fosfor: 1275.20 mg; Błonnik pokarmowy: 30.97 g; suma cukrów prostych: 70.19 g; Woda: 1347.23 g; Popiół: 24.38 g;		
piątek 2025-01-17		
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), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Szyunka drobiowa gotowana 20g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 120g, Ziemniaki 150g, Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1908.54 kcal; Energia: 8195.50 kJ; Białko ogółem: 83.77 g; białko zwierzęce: 43.65 g; białko roślinne: 40.12 g; Tłuszcz: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 318.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.28 g; Sód: 4313.12 mg; Potas: 4302.40 mg; Wapń: 606.67 mg; Fosfor: 1231.90 mg; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; suma cukrów prostych: 69.82 g; Woda: 1285.90 g; Popiół: 23.41 g;		
piątek 2025-01-17		
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), Ser żółty 20g (MLEKO), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiw 200g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 1947.70 kcal; Energia: 8152.28 kJ; Białko ogółem: 87.91 g; białko zwierzęce: 51.86 g; białko roślinne: 36.05 g; Tłuszcz: 64.63 g; Węglowodany ogółem: 287.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.45 g; Sód: 4763.91 mg; Potas: 4184.73 mg; Wapń: 801.59 mg; Fosfor: 1561.83 mg; Błonnik pokarmowy: 37.05 g; suma cukrów prostych: 48.59 g; Woda: 1200.38 g; Popiół: 24.64 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-17 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), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Szynka drobiowa gotowana 20g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 200g,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 120g, Ziemniaki 150g, Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2056.04 kcal; Energia: 8817.00 kJ; Białko ogółem: 94.97 g; białko zwierzęce: 57.85 g; białko roślinne: 37.12 g; Tłuszcz: 54.01 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.87 g; Sód: 4426.12 mg; Potas: 4578.40 mg; Wapń: 770.67 mg; Fosfor: 1475.40 mg; Błonnik pokarmowy: 34.41 g; suma cukrów prostych: 74.97 g; Woda: 1357.00 g; Popiół: 24.56 g;		
piątek 2025-01-17 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 50g, Schab ze spiżarni 50g, Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1888.10 kcal; Energia: 8112.78 kJ; Białko ogółem: 69.61 g; białko zwierzęce: 35.14 g; białko roślinne: 34.47 g; Tłuszcz: 53.89 g; Węglowodany ogółem: 304.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.89 g; Sód: 4397.42 mg; Potas: 3630.53 mg; Wapń: 790.90 mg; Fosfor: 1226.25 mg; Błonnik pokarmowy: 31.52 g; suma cukrów prostych: 72.70 g; Woda: 1056.78 g; Popiół: 22.30 g;		
piątek 2025-01-17 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIĄCEJ		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 200g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2169.19 kcal; Energia: 9290.52 kJ; Białko ogółem: 92.64 g; białko zwierzęce: 56.05 g; białko roślinne: 36.59 g; Tłuszcz: 66.06 g; Węglowodany ogółem: 325.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.00 g; Sód: 5061.44 mg; Potas: 3954.71 mg; Wapń: 912.82 mg; Fosfor: 1494.95 mg; Błonnik pokarmowy: 31.85 g; suma cukrów prostych: 73.54 g; Woda: 1277.65 g; Popiół: 25.12 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-18		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Połędwica premium 50g , Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z indyka 200g (GLUTEN, SELER), Surówka z marchewki i ananasa 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Szynka schabowa kanapkowa 50g , Papryka 80g , Sałata 20g , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2053.15 kcal; Energia: 8592.71 kJ; Białko ogółem: 85.74 g; białko zwierzęce: 50.76 g; białko roślinne: 34.99 g; Tłuszcz: 89.66 g; Węglowodany ogółem: 275.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.05 g; Sód: 2415.99 mg; Potas: 3598.94 mg; Wapń: 936.14 mg; Fosfor: 1541.22 mg; Błonnik pokarmowy: 35.92 g; suma cukrów prostych: 65.78 g; Woda: 924.59 g; Popiół: 15.94 g;		
sobota 2025-01-18		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIĄCEJ		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z indyka 200g (GLUTEN, SELER), Ryż biały 150g , Surówka z marchewki i ananasa 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka schabowa kanapkowa 50g , Papryka 80g , Sałata 20g , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2483.75 kcal; Energia: 10392.04 kJ; Białko ogółem: 96.45 g; białko zwierzęce: 54.00 g; białko roślinne: 42.45 g; Tłuszcz: 87.35 g; Węglowodany ogółem: 383.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.01 g; Sód: 2592.57 mg; Potas: 4439.71 mg; Wapń: 900.70 mg; Fosfor: 1774.59 mg; Błonnik pokarmowy: 44.14 g; suma cukrów prostych: 93.07 g; Woda: 1353.25 g; Popiół: 18.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-19 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Szyńka wieprzowa duszona 120g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Sos pieczeniowy 80g, Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 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: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2520.27 kcal; Energia: 10399.59 kJ; Białko ogółem: 128.90 g; białko zwierzęce: 99.92 g; białko roślinne: 28.98 g; Tłuszcz: 118.97 g; Węglowodany ogółem: 259.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.73 g; Sód: 3076.32 mg; Potas: 4261.22 mg; Wapń: 729.72 mg; Fosfor: 1910.04 mg; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; suma cukrów prostych: 53.71 g; Woda: 1176.48 g; Popiół: 20.99 g;		
niedziela 2025-01-19 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g, Polędwica sopocka 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Szyńka wieprzowa duszona 120g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Sos pieczeniowy 80g, Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyńka drobiowa wędzona 50g, Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2372.35 kcal; Energia: 9776.38 kJ; Białko ogółem: 124.60 g; białko zwierzęce: 94.02 g; białko roślinne: 30.58 g; Tłuszcz: 104.94 g; Węglowodany ogółem: 255.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.86 g; Sód: 3302.08 mg; Potas: 4371.63 mg; Wapń: 694.01 mg; Fosfor: 1783.55 mg; Błonnik pokarmowy: 24.15 g; suma cukrów prostych: 51.11 g; Woda: 1244.68 g; Popiół: 21.38 g;		
niedziela 2025-01-19 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g, Polędwica sopocka 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Szyńka wieprzowa duszona 120g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Sos pieczeniowy 80g, Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyńka drobiowa wędzona 50g, Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2372.35 kcal; Energia: 9776.38 kJ; Białko ogółem: 124.60 g; białko zwierzęce: 94.02 g; białko roślinne: 30.58 g; Tłuszcz: 104.94 g; Węglowodany ogółem: 255.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.86 g; Sód: 3302.08 mg; Potas: 4371.63 mg; Wapń: 694.01 mg; Fosfor: 1783.55 mg; Błonnik pokarmowy: 24.15 g; suma cukrów prostych: 51.11 g; Woda: 1244.68 g; Popiół: 21.38 g;		
niedziela 2025-01-19 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kakao bez cukru 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pieczywo crispy 1szt,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Szyńka wieprzowa duszona 120g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Sos pieczeniowy 80g, Ziemniaki 150g, Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyńka drobiowa wędzona 50g, Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Fit rolls 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 2859.46 kcal; Energia: 11817.62 kJ; Białko ogółem: 145.26 g; białko zwierzęce: 106.50 g; białko roślinne: 38.76 g; Tłuszcz: 119.49 g; Węglowodany ogółem: 330.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.86 g; Sód: 2501.93 mg; Potas: 4479.20 mg; Wapń: 783.91 mg; Fosfor: 2225.26 mg; Błonnik pokarmowy: 31.89 g; suma cukrów prostych: 60.71 g; Woda: 1198.50 g; Popiół: 20.13 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-19 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g, Polędwica sopocka 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Szyńka wieprzowa duszona 120g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Sos pieczeniowy 80g, Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyńka drobiowa wędzona 50g, Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2563.35 kcal; Energia: 10580.38 kJ; Białko ogółem: 136.60 g; białko zwierzęce: 107.72 g; białko roślinne: 28.88 g; Tłuszcz: 116.34 g; Węglowodany ogółem: 269.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.44 g; Sód: 3414.08 mg; Potas: 4684.63 mg; Wapń: 846.01 mg; Fosfor: 2001.55 mg; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; suma cukrów prostych: 63.11 g; Woda: 1405.58 g; Popiół: 22.48 g;		
niedziela 2025-01-19 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Szyńka wieprzowa duszona 120g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Sos pieczeniowy 80g, Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 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: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2452.78 kcal; Energia: 10115.20 kJ; Białko ogółem: 124.67 g; białko zwierzęce: 95.72 g; białko roślinne: 28.95 g; Tłuszcz: 115.95 g; Węglowodany ogółem: 253.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.93 g; Sód: 3026.00 mg; Potas: 4106.50 mg; Wapń: 599.57 mg; Fosfor: 1815.92 mg; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; suma cukrów prostych: 47.25 g; Woda: 1042.46 g; Popiół: 20.23 g;		
niedziela 2025-01-19 Dieta: MEGREZ TYCHY D.MATKI KARMIAĆEJ		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Szyńka wieprzowa duszona 120g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Sos pieczeniowy 80g, Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 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: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2720.27 kcal; Energia: 11238.59 kJ; Białko ogółem: 141.90 g; białko zwierzęce: 112.62 g; białko roślinne: 29.28 g; Tłuszcz: 130.07 g; Węglowodany ogółem: 272.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.28 g; Sód: 3144.32 mg; Potas: 4468.22 mg; Wapń: 837.72 mg; Fosfor: 2059.04 mg; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; suma cukrów prostych: 63.61 g; Woda: 1338.38 g; Popiół: 21.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-20		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Naleśniki z serem białym 3g (MLEKO, GLUTEN), Jabłko 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (STRĄCZKI), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2159.36 kcal; Energia: 9251.42 kJ; Białko ogółem: 86.98 g; białko zwierzęce: 54.56 g; białko roślinne: 32.42 g; Tłuszcz: 75.58 g; Węglowodany ogółem: 303.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.63 g; Sód: 3064.19 mg; Potas: 2521.09 mg; Wapń: 1177.21 mg; Fosfor: 1518.73 mg; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; suma cukrów prostych: 79.72 g; Woda: 1023.82 g; Popiół: 17.49 g;		
poniedziałek 2025-01-20		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Naleśniki z serem białym 3g (MLEKO, GLUTEN), Jabłko pieczone 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2064.27 kcal; Energia: 8846.89 kJ; Białko ogółem: 82.26 g; białko zwierzęce: 48.33 g; białko roślinne: 33.93 g; Tłuszcz: 65.93 g; Węglowodany ogółem: 297.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.14 g; Sód: 2166.92 mg; Potas: 2397.94 mg; Wapń: 731.83 mg; Fosfor: 1204.78 mg; Błonnik pokarmowy: 19.80 g; suma cukrów prostych: 76.21 g; Woda: 1077.93 g; Popiół: 14.15 g;		
poniedziałek 2025-01-20		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Naleśniki z serem białym 3g (MLEKO, GLUTEN), Jabłko pieczone 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2064.27 kcal; Energia: 8846.89 kJ; Białko ogółem: 82.26 g; białko zwierzęce: 48.33 g; białko roślinne: 33.93 g; Tłuszcz: 65.93 g; Węglowodany ogółem: 297.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.14 g; Sód: 2166.92 mg; Potas: 2397.94 mg; Wapń: 731.83 mg; Fosfor: 1204.78 mg; Błonnik pokarmowy: 19.80 g; suma cukrów prostych: 76.21 g; Woda: 1077.93 g; Popiół: 14.15 g;		
poniedziałek 2025-01-20		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 150g, Surówka z kapusty czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (STRĄCZKI), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2404.54 kcal; Energia: 10063.02 kJ; Białko ogółem: 98.77 g; białko zwierzęce: 51.71 g; białko roślinne: 47.05 g; Tłuszcz: 92.73 g; Węglowodany ogółem: 332.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.77 g; Sód: 2821.68 mg; Potas: 4546.85 mg; Wapń: 1014.45 mg; Fosfor: 1931.78 mg; Błonnik pokarmowy: 41.23 g; suma cukrów prostych: 57.63 g; Woda: 1161.77 g; Popiół: 21.68 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-20 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Naleśniki z serem białym 3g (MLEKO, GLUTEN), Jabłko pieczone 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (STRĄCZKI), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2584.31 kcal; Energia: 11032.13 kJ; Białko ogółem: 97.74 g; białko zwierzęce: 57.61 g; białko roślinne: 40.14 g; Tłuszcz: 81.09 g; Węglowodany ogółem: 389.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.79 g; Sód: 3325.05 mg; Potas: 3652.76 mg; Wapń: 1285.36 mg; Fosfor: 1641.95 mg; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; suma cukrów prostych: 106.00 g; Woda: 1348.83 g; Popiół: 20.53 g;		
poniedziałek 2025-01-20 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy b/laktozy 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 150g, Surówka z kapusty czerwonej 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,
Wartości odżywcze: Energia: 2019.58 kcal; Energia: 8658.82 kJ; Białko ogółem: 78.40 g; białko zwierzęce: 40.76 g; białko roślinne: 37.63 g; Tłuszcz: 83.67 g; Węglowodany ogółem: 264.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.37 g; Sód: 2475.33 mg; Potas: 3015.18 mg; Wapń: 894.30 mg; Fosfor: 1552.56 mg; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; suma cukrów prostych: 55.05 g; Woda: 767.41 g; Popiół: 17.33 g;		
poniedziałek 2025-01-20 Dieta: MEGREZ TYCHY D.MATKI KARMIĄCEJ		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Naleśniki z serem białym 3g (MLEKO, GLUTEN), Jabłko 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (STRĄCZKI), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2400.36 kcal; Energia: 10261.42 kJ; Białko ogółem: 92.38 g; białko zwierzęce: 57.96 g; białko roślinne: 34.42 g; Tłuszcz: 78.18 g; Węglowodany ogółem: 355.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.06 g; Sód: 3104.19 mg; Potas: 3433.09 mg; Wapń: 1292.21 mg; Fosfor: 1632.73 mg; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; suma cukrów prostych: 106.02 g; Woda: 1261.92 g; Popiół: 19.69 g;		