

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-01		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Połędwica premium 50g , Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet mielony z indyka 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Szyunka schabowa kanapkowa 50g , Papryka 80g , Sałata 20g , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 1931.09 kcal; Energia: 8080.92 kJ; Białko ogółem: 88.22 g; białko zwierzęce: 51.50 g; białko roślinne: 36.72 g; Tłuszcz: 80.45 g; Węglowodany ogółem: 247.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.19 g; Sód: 2643.45 mg; Potas: 3523.56 mg; Wapń: 1015.66 mg; Fosfor: 1577.00 mg; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; suma cukrów prostych: 37.33 g; Woda: 869.86 g; Popiół: 17.02 g;		
sobota 2025-02-01		
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 koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet mielony z indyka 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szyunka schabowa kanapkowa 50g , Papryka 80g , Sałata 20g , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2339.49 kcal; Energia: 9789.99 kJ; Białko ogółem: 99.69 g; białko zwierzęce: 54.94 g; białko roślinne: 44.75 g; Tłuszcz: 77.47 g; Węglowodany ogółem: 353.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.79 g; Sód: 3133.09 mg; Potas: 5381.18 mg; Wapń: 1019.24 mg; Fosfor: 1882.25 mg; Błonnik pokarmowy: 46.26 g; suma cukrów prostych: 68.94 g; Woda: 1471.09 g; Popiół: 22.39 g;		
niedziela 2025-02-02		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Połędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g , 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: 2295.20 kcal; Energia: 9462.10 kJ; Białko ogółem: 113.68 g; białko zwierzęce: 86.80 g; białko roślinne: 26.88 g; Tłuszcz: 106.80 g; Węglowodany ogółem: 245.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.90 g; Sód: 3084.86 mg; Potas: 4044.16 mg; Wapń: 705.08 mg; Fosfor: 1820.48 mg; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; suma cukrów prostych: 53.13 g; Woda: 1234.87 g; Popiół: 20.39 g;		
niedziela 2025-02-02		
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 , Połędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g , Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka drobiowa 50g , Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 1945.72 kcal; Energia: 8146.99 kJ; Białko ogółem: 91.26 g; białko zwierzęce: 62.78 g; białko roślinne: 28.48 g; Tłuszcz: 78.71 g; Węglowodany ogółem: 239.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.68 g; Sód: 3106.17 mg; Potas: 3961.73 mg; Wapń: 601.22 mg; Fosfor: 1398.18 mg; Błonnik pokarmowy: 23.29 g; suma cukrów prostych: 50.52 g; Woda: 1192.57 g; Popiół: 19.33 g;		
niedziela 2025-02-02		
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 , Połędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g , Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka drobiowa 50g , Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 1945.72 kcal; Energia: 8146.99 kJ; Białko ogółem: 91.26 g; białko zwierzęce: 62.78 g; białko roślinne: 28.48 g; Tłuszcz: 78.71 g; Węglowodany ogółem: 239.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.68 g; Sód: 3106.17 mg; Potas: 3961.73 mg; Wapń: 601.22 mg; Fosfor: 1398.18 mg; Błonnik pokarmowy: 23.29 g; suma cukrów prostych: 50.52 g; Woda: 1192.57 g; Popiół: 19.33 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-02		
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: Serek wiejski 200g 1szt ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Czwartka kurczaka pieczona 260g , Ziemniaki 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 50g , Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g , Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Fit rolls 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2150.91 kcal; Energia: 8859.18 kJ; Białko ogółem: 122.13 g; białko zwierzęce: 92.19 g; białko roślinne: 29.94 g; Tłuszcz: 88.55 g; Węglowodany ogółem: 245.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.13 g; Sód: 2930.95 mg; Potas: 4276.16 mg; Wapń: 717.63 mg; Fosfor: 2061.20 mg; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; suma cukrów prostych: 40.31 g; Woda: 1351.31 g; Popiół: 19.81 g;		
niedziela 2025-02-02		
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), Czwartka kurczaka pieczona 260g , Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 50g , Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2350.72 kcal; Energia: 9846.99 kJ; Białko ogółem: 102.06 g; białko zwierzęce: 63.78 g; białko roślinne: 38.28 g; Tłuszcz: 91.81 g; Węglowodany ogółem: 314.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.05 g; Sód: 3293.17 mg; Potas: 4600.73 mg; Wapń: 726.22 mg; Fosfor: 1857.18 mg; Błonnik pokarmowy: 37.09 g; suma cukrów prostych: 62.42 g; Woda: 1291.67 g; Popiół: 21.83 g;		
niedziela 2025-02-02		
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), Czwartka kurczaka pieczona 260g , 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: 2227.71 kcal; Energia: 9177.71 kJ; Białko ogółem: 109.45 g; białko zwierzęce: 82.60 g; białko roślinne: 26.85 g; Tłuszcz: 103.78 g; Węglowodany ogółem: 239.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.10 g; Sód: 3034.53 mg; Potas: 3889.44 mg; Wapń: 574.93 mg; Fosfor: 1726.36 mg; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; suma cukrów prostych: 46.67 g; Woda: 1100.85 g; Popiół: 19.63 g;		
niedziela 2025-02-02		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIĄCEJ		
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), Czwartka kurczaka pieczona 260g , Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt ,	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: 2709.20 kcal; Energia: 11197.10 kJ; Białko ogółem: 125.48 g; białko zwierzęce: 86.80 g; białko roślinne: 38.68 g; Tłuszcz: 119.60 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.24 g; Sód: 3227.86 mg; Potas: 4577.16 mg; Wapń: 786.08 mg; Fosfor: 2210.48 mg; Błonnik pokarmowy: 36.75 g; suma cukrów prostych: 62.93 g; Woda: 1334.97 g; Popiół: 22.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-03		
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, Szynka drobiowa gotowana 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (SELER), 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: 2368.01 kcal; Energia: 10122.84 kJ; Białko ogółem: 84.62 g; białko zwierzęce: 43.97 g; białko roślinne: 40.65 g; Tłuszcz: 89.28 g; Węglowodany ogółem: 332.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.19 g; Sód: 2910.92 mg; Potas: 4052.57 mg; Wapń: 1046.93 mg; Fosfor: 1484.21 mg; Błonnik pokarmowy: 33.15 g; suma cukrów prostych: 69.36 g; Woda: 981.05 g; Popiół: 19.75 g;		
poniedziałek 2025-02-03		
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 soczewicą czerwoną i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (SELER), Marchewka gotowana 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: 2315.50 kcal; Energia: 9902.84 kJ; Białko ogółem: 82.20 g; białko zwierzęce: 37.09 g; białko roślinne: 45.11 g; Tłuszcz: 75.37 g; Węglowodany ogółem: 349.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.58 g; Sód: 1898.72 mg; Potas: 4245.93 mg; Wapń: 602.79 mg; Fosfor: 1266.90 mg; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; suma cukrów prostych: 69.76 g; Woda: 1043.15 g; Popiół: 15.88 g;		
poniedziałek 2025-02-03		
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 soczewicą czerwoną i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (SELER), Marchewka gotowana 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: 2315.50 kcal; Energia: 9902.84 kJ; Białko ogółem: 82.20 g; białko zwierzęce: 37.09 g; białko roślinne: 45.11 g; Tłuszcz: 75.37 g; Węglowodany ogółem: 349.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.58 g; Sód: 1898.72 mg; Potas: 4245.93 mg; Wapń: 602.79 mg; Fosfor: 1266.90 mg; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; suma cukrów prostych: 69.76 g; Woda: 1043.15 g; Popiół: 15.88 g;		
poniedziałek 2025-02-03		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Jajka sadzone 2szt, Surówka z kapusty czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki 150g, 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: 2011.48 kcal; Energia: 8416.81 kJ; Białko ogółem: 81.13 g; białko zwierzęce: 42.73 g; białko roślinne: 38.40 g; Tłuszcz: 70.96 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.23 g; Sód: 2971.47 mg; Potas: 4849.09 mg; Wapń: 1017.60 mg; Fosfor: 1617.56 mg; Błonnik pokarmowy: 39.85 g; suma cukrów prostych: 58.18 g; Woda: 1356.51 g; Popiół: 21.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-03 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, Szyunka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (SELER), Marchewka gotowana 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: 2668.04 kcal; Energia: 11385.08 kJ; Białko ogółem: 93.53 g; białko zwierzęce: 46.21 g; białko roślinne: 47.31 g; Tłuszcz: 87.63 g; Węglowodany ogółem: 409.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.53 g; Sód: 2820.35 mg; Potas: 5453.25 mg; Wapń: 1148.32 mg; Fosfor: 1677.07 mg; Błonnik pokarmowy: 40.57 g; suma cukrów prostych: 98.60 g; Woda: 1303.14 g; Popiół: 21.67 g;		
poniedziałek 2025-02-03 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy b/laktozy 50g, Szyunka drobiowa gotowana 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (SELER), 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: 2127.12 kcal; Energia: 9113.35 kJ; Białko ogółem: 68.90 g; białko zwierzęce: 30.18 g; białko roślinne: 38.72 g; Tłuszcz: 83.30 g; Węglowodany ogółem: 300.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.85 g; Sód: 2502.22 mg; Potas: 3778.21 mg; Wapń: 856.19 mg; Fosfor: 1228.21 mg; Błonnik pokarmowy: 31.87 g; suma cukrów prostych: 56.39 g; Woda: 798.94 g; Popiół: 17.51 g;		
poniedziałek 2025-02-03 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCEJ		
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, Szyunka drobiowa gotowana 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (SELER), Surówka z kapusty czerwonej 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: 2609.01 kcal; Energia: 11132.84 kJ; Białko ogółem: 90.02 g; białko zwierzęce: 47.37 g; białko roślinne: 42.65 g; Tłuszcz: 91.88 g; Węglowodany ogółem: 384.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.62 g; Sód: 2950.92 mg; Potas: 4964.57 mg; Wapń: 1161.93 mg; Fosfor: 1598.21 mg; Błonnik pokarmowy: 36.55 g; suma cukrów prostych: 95.66 g; Woda: 1219.15 g; Popiół: 21.95 g;		
wtorek 2025-02-04 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 rybno-jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Szyunka drobiowa 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 200g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g, Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 80g (MLEKO), Dżem 25g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2250.04 kcal; Energia: 9382.51 kJ; Białko ogółem: 97.56 g; białko zwierzęce: 62.05 g; białko roślinne: 35.51 g; Tłuszcz: 78.80 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.22 g; Sód: 2770.01 mg; Potas: 3399.12 mg; Wapń: 771.37 mg; Fosfor: 1674.78 mg; Błonnik pokarmowy: 33.43 g; suma cukrów prostych: 82.78 g; Woda: 1020.53 g; Popiół: 17.76 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-05		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szynka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 120g, Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2084.69 kcal; Energia: 8728.51 kJ; Białko ogółem: 114.57 g; białko zwierzęce: 80.11 g; białko roślinne: 34.46 g; Tłuszcz: 68.13 g; Węglowodany ogółem: 273.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.06 g; Sód: 3282.84 mg; Potas: 4348.58 mg; Wapń: 603.21 mg; Fosfor: 1629.28 mg; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; suma cukrów prostych: 40.34 g; Woda: 1310.44 g; Popiół: 17.96 g;		
środa 2025-02-05		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kawa zbożowa bez cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Serek kanapkowy 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 120g, Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 60g, Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2108.94 kcal; Energia: 8829.88 kJ; Białko ogółem: 110.62 g; białko zwierzęce: 78.36 g; białko roślinne: 32.26 g; Tłuszcz: 84.52 g; Węglowodany ogółem: 260.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.32 g; Sód: 4733.75 mg; Potas: 4678.63 mg; Wapń: 714.63 mg; Fosfor: 1851.16 mg; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; suma cukrów prostych: 40.71 g; Woda: 1598.22 g; Popiół: 24.21 g;		
środa 2025-02-05		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Serek kanapkowy 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 120g, Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2158.39 kcal; Energia: 9042.01 kJ; Białko ogółem: 113.79 g; białko zwierzęce: 81.61 g; białko roślinne: 32.18 g; Tłuszcz: 69.22 g; Węglowodany ogółem: 298.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.15 g; Sód: 3911.24 mg; Potas: 4503.58 mg; Wapń: 689.21 mg; Fosfor: 1757.18 mg; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; suma cukrów prostych: 49.61 g; Woda: 1483.50 g; Popiół: 20.21 g;		
środa 2025-02-05		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Serek kanapkowy b/laktozy 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 120g, Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2114.39 kcal; Energia: 8778.19 kJ; Białko ogółem: 104.81 g; białko zwierzęce: 72.55 g; białko roślinne: 32.26 g; Tłuszcz: 81.47 g; Węglowodany ogółem: 264.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.32 g; Sód: 4271.09 mg; Potas: 3887.86 mg; Wapń: 595.26 mg; Fosfor: 1646.77 mg; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; suma cukrów prostych: 35.64 g; Woda: 1194.96 g; Popiół: 20.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-06 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), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Papryka 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlec pożarski z indyka z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g , Fasolka szparagowa parowana 200g (STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka żydowska z majonezem (jajko, ziemniak, ogórek kiszony, cebula) 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2762.18 kcal; Energia: 11555.53 kJ; Białko ogółem: 119.61 g; białko zwierzęce: 65.89 g; białko roślinne: 53.72 g; Tłuszcz: 96.59 g; Węglowodany ogółem: 399.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.29 g; Sód: 3774.96 mg; Potas: 5264.32 mg; Wapń: 718.09 mg; Fosfor: 1979.77 mg; Błonnik pokarmowy: 49.34 g; suma cukrów prostych: 69.03 g; Woda: 1287.99 g; Popiół: 21.23 g;		
czwartek 2025-02-06 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlec pożarski z indyka z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g , Dynia parowana 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2522.18 kcal; Energia: 10567.14 kJ; Białko ogółem: 116.84 g; białko zwierzęce: 82.20 g; białko roślinne: 34.65 g; Tłuszcz: 91.53 g; Węglowodany ogółem: 336.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.23 g; Sód: 4040.12 mg; Potas: 4446.08 mg; Wapń: 800.01 mg; Fosfor: 1834.97 mg; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; suma cukrów prostych: 57.05 g; Woda: 1311.32 g; Popiół: 19.69 g;		
czwartek 2025-02-06 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Papryka 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlec pożarski z indyka z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g , Dynia parowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka żydowska z majonezem (jajko, ziemniak, ogórek kiszony, cebula) 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2332.39 kcal; Energia: 9768.86 kJ; Białko ogółem: 109.37 g; białko zwierzęce: 68.67 g; białko roślinne: 40.70 g; Tłuszcz: 93.29 g; Węglowodany ogółem: 293.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.34 g; Sód: 3837.28 mg; Potas: 4011.77 mg; Wapń: 872.76 mg; Fosfor: 1791.10 mg; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; suma cukrów prostych: 32.23 g; Woda: 781.64 g; Popiół: 18.73 g;		
czwartek 2025-02-06 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Papryka 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlec pożarski z indyka z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g , Fasolka szparagowa parowana 200g (STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pasztet pieczony 50g (GLUTEN, „ SELER, GORCZYCA), Sałatka żydowska z majonezem (jajko, ziemniak, ogórek kiszony, cebula) 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2623.07 kcal; Energia: 10983.72 kJ; Białko ogółem: 114.12 g; białko zwierzęce: 64.11 g; białko roślinne: 50.01 g; Tłuszcz: 89.46 g; Węglowodany ogółem: 381.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.44 g; Sód: 3478.67 mg; Potas: 4979.00 mg; Wapń: 940.03 mg; Fosfor: 1914.46 mg; Błonnik pokarmowy: 44.52 g; suma cukrów prostych: 58.26 g; Woda: 1365.91 g; Popiół: 21.99 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-07		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mintaj panierowany z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty kiszzonej 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2311.57 kcal; Energia: 9733.79 kJ; Białko ogółem: 76.36 g; białko zwierzęce: 36.81 g; białko roślinne: 39.54 g; Tłuszcz: 88.27 g; Węglowodany ogółem: 327.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.95 g; Sód: 3050.08 mg; Potas: 3803.43 mg; Wapń: 694.94 mg; Fosfor: 1368.60 mg; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; suma cukrów prostych: 74.74 g; Woda: 1227.45 g; Popiół: 20.14 g;		
piątek 2025-02-07		
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), Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mintaj parowany w piecu 120g, Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2032.86 kcal; Energia: 8562.20 kJ; Białko ogółem: 78.23 g; białko zwierzęce: 35.21 g; białko roślinne: 43.02 g; Tłuszcz: 60.29 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.00 g; Sód: 2703.66 mg; Potas: 3785.57 mg; Wapń: 656.42 mg; Fosfor: 1266.99 mg; Błonnik pokarmowy: 24.65 g; suma cukrów prostych: 62.88 g; Woda: 1215.69 g; Popiół: 18.99 g;		
piątek 2025-02-07		
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), Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mintaj parowany w piecu 120g, Ziemniaki 150g, Szpinak gotowany 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1974.46 kcal; Energia: 8317.95 kJ; Białko ogółem: 76.73 g; białko zwierzęce: 35.21 g; białko roślinne: 41.53 g; Tłuszcz: 60.21 g; Węglowodany ogółem: 297.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.99 g; Sód: 2601.11 mg; Potas: 3443.42 mg; Wapń: 651.74 mg; Fosfor: 1223.70 mg; Błonnik pokarmowy: 23.44 g; suma cukrów prostych: 62.50 g; Woda: 1154.36 g; Popiół: 18.02 g;		
piątek 2025-02-07		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 50g, Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiw 200g,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mintaj parowany w piecu 120g, Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty kiszzonej 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2127.51 kcal; Energia: 8752.39 kJ; Białko ogółem: 82.74 g; białko zwierzęce: 45.21 g; białko roślinne: 37.53 g; Tłuszcz: 89.50 g; Węglowodany ogółem: 282.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.30 g; Sód: 2748.03 mg; Potas: 4123.60 mg; Wapń: 677.85 mg; Fosfor: 1552.89 mg; Błonnik pokarmowy: 35.85 g; suma cukrów prostych: 51.74 g; Woda: 1220.60 g; Popiół: 20.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-07		
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), Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 200g,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mintaj parowany w piecu 120g, Ziemniaki 150g, Szpinak gotowany 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2147.96 kcal; Energia: 9049.45 kJ; Białko ogółem: 83.73 g; białko zwierzęce: 42.31 g; białko roślinne: 41.43 g; Tłuszcz: 66.56 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.08 g; Sód: 2733.11 mg; Potas: 3740.42 mg; Wapń: 791.74 mg; Fosfor: 1451.20 mg; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; suma cukrów prostych: 69.65 g; Woda: 1212.26 g; Popiół: 19.17 g;		
piątek 2025-02-07		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 50g, Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mintaj panierowany z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty kiszzonej 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2133.59 kcal; Energia: 8986.54 kJ; Białko ogółem: 69.68 g; białko zwierzęce: 32.37 g; białko roślinne: 37.30 g; Tłuszcz: 84.80 g; Węglowodany ogółem: 297.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.03 g; Sód: 2663.55 mg; Potas: 3610.94 mg; Wapń: 551.71 mg; Fosfor: 1245.47 mg; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; suma cukrów prostych: 63.44 g; Woda: 1081.74 g; Popiół: 18.41 g;		
piątek 2025-02-07		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCEJ		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 200g,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mintaj panierowany z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty kiszzonej 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2498.57 kcal; Energia: 10517.79 kJ; Białko ogółem: 84.86 g; białko zwierzęce: 42.41 g; białko roślinne: 42.44 g; Tłuszcz: 94.17 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.99 g; Sód: 3116.08 mg; Potas: 3941.43 mg; Wapń: 768.94 mg; Fosfor: 1492.60 mg; Błonnik pokarmowy: 32.05 g; suma cukrów prostych: 78.74 g; Woda: 1286.85 g; Popiół: 20.84 g;		
sobota 2025-02-08		
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, Sałata 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), Szynka piastowska 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2225.30 kcal; Energia: 9325.16 kJ; Białko ogółem: 62.28 g; białko zwierzęce: 30.68 g; białko roślinne: 31.60 g; Tłuszcz: 51.09 g; Węglowodany ogółem: 405.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.03 g; Sód: 3133.51 mg; Potas: 3175.87 mg; Wapń: 1002.32 mg; Fosfor: 1349.86 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; suma cukrów prostych: 107.61 g; Woda: 1022.25 g; Popiół: 17.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-08		
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 50g, Pomidor 80g, Sałata 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 piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2194.52 kcal; Energia: 9192.06 kJ; Białko ogółem: 59.26 g; białko zwierzęce: 23.10 g; białko roślinne: 36.15 g; Tłuszcz: 46.13 g; Węglowodany ogółem: 407.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.28 g; Sód: 1927.76 mg; Potas: 3313.16 mg; Wapń: 750.57 mg; Fosfor: 1119.41 mg; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; suma cukrów prostych: 103.54 g; Woda: 1088.71 g; Popiół: 14.40 g;		
sobota 2025-02-08		
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 50g, Pomidor 80g, Sałata 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 piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2194.52 kcal; Energia: 9192.06 kJ; Białko ogółem: 59.26 g; białko zwierzęce: 23.10 g; białko roślinne: 36.15 g; Tłuszcz: 46.13 g; Węglowodany ogółem: 407.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.28 g; Sód: 1927.76 mg; Potas: 3313.16 mg; Wapń: 750.57 mg; Fosfor: 1119.41 mg; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; suma cukrów prostych: 103.54 g; Woda: 1088.71 g; Popiół: 14.40 g;		
sobota 2025-02-08		
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, 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), Risotto z warzywami 450g (GLUTEN, SELER), Sos śmietanowy 100ml, Bukiet jarzyn 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczerek: Kefir 150g 1szt,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szyunka piastowska 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Fit rolls 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 1582.13 kcal; Energia: 6614.85 kJ; Białko ogółem: 51.65 g; białko zwierzęce: 25.30 g; białko roślinne: 26.34 g; Tłuszcz: 62.58 g; Węglowodany ogółem: 234.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.52 g; Sód: 2548.36 mg; Potas: 2809.91 mg; Wapń: 821.15 mg; Fosfor: 1160.11 mg; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; suma cukrów prostych: 55.99 g; Woda: 976.19 g; Popiół: 15.12 g;		
sobota 2025-02-08		
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, Podwieczerek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szyunka piastowska 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2310.10 kcal; Energia: 9679.56 kJ; Białko ogółem: 62.20 g; białko zwierzęce: 28.70 g; białko roślinne: 33.50 g; Tłuszcz: 48.41 g; Węglowodany ogółem: 436.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.21 g; Sód: 3006.91 mg; Potas: 3704.27 mg; Wapń: 1040.92 mg; Fosfor: 1389.66 mg; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; suma cukrów prostych: 122.79 g; Woda: 1273.17 g; Popiół: 18.71 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-08		
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 50g , 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), Szyńska piastowska 50g , Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 1995.62 kcal; Energia: 8361.83 kJ; Białko ogółem: 43.70 g; białko zwierzęce: 12.97 g; białko roślinne: 30.73 g; Tłuszcz: 50.62 g; Węglowodany ogółem: 366.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.91 g; Sód: 2232.20 mg; Potas: 2790.26 mg; Wapń: 428.84 mg; Fosfor: 933.54 mg; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; suma cukrów prostych: 83.17 g; Woda: 755.74 g; Popiół: 13.51 g;		
sobota 2025-02-08		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCEJ		
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: Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szyńska piastowska 50g , Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2373.30 kcal; Energia: 9944.16 kJ; Białko ogółem: 67.78 g; białko zwierzęce: 34.28 g; białko roślinne: 33.50 g; Tłuszcz: 52.99 g; Węglowodany ogółem: 436.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.95 g; Sód: 3186.51 mg; Potas: 3720.87 mg; Wapń: 1202.32 mg; Fosfor: 1492.86 mg; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; suma cukrów prostych: 122.81 g; Woda: 1282.15 g; Popiół: 19.55 g;		
niedziela 2025-02-09		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Polędwica sopočka 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 , Kalańfior 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 , Szyńska drobiowa 50g , Papryka konserwowa 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2103.43 kcal; Energia: 8814.99 kJ; Białko ogółem: 87.38 g; białko zwierzęce: 59.68 g; białko roślinne: 27.70 g; Tłuszcz: 102.27 g; Węglowodany ogółem: 234.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.18 g; Sód: 2226.52 mg; Potas: 3501.85 mg; Wapń: 593.41 mg; Fosfor: 1441.48 mg; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; suma cukrów prostych: 37.40 g; Woda: 1121.40 g; Popiół: 16.63 g;		
niedziela 2025-02-09		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopočka 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 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 1691.75 kcal; Energia: 7085.17 kJ; Białko ogółem: 75.22 g; białko zwierzęce: 47.46 g; białko roślinne: 27.76 g; Tłuszcz: 64.24 g; Węglowodany ogółem: 221.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.06 g; Sód: 1680.22 mg; Potas: 3426.67 mg; Wapń: 455.29 mg; Fosfor: 1148.87 mg; Błonnik pokarmowy: 19.30 g; suma cukrów prostych: 32.55 g; Woda: 1047.93 g; Popiół: 13.57 g;		
niedziela 2025-02-09		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopočka 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 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 1691.75 kcal; Energia: 7085.17 kJ; Białko ogółem: 75.22 g; białko zwierzęce: 47.46 g; białko roślinne: 27.76 g; Tłuszcz: 64.24 g; Węglowodany ogółem: 221.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.06 g; Sód: 1680.22 mg; Potas: 3426.67 mg; Wapń: 455.29 mg; Fosfor: 1148.87 mg; Błonnik pokarmowy: 19.30 g; suma cukrów prostych: 32.55 g; Woda: 1047.93 g; Popiół: 13.57 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-09		
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 z maselkiem i bułką tartą 200g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Szynka drobiowa 50g , Papryka konserwowa 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2707.78 kcal; Energia: 11334.80 kJ; Białko ogółem: 96.34 g; białko zwierzęce: 58.02 g; białko roślinne: 38.32 g; Tłuszcz: 124.49 g; Węglowodany ogółem: 330.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.38 g; Sód: 2534.66 mg; Potas: 4021.81 mg; Wapń: 552.22 mg; Fosfor: 1574.86 mg; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; suma cukrów prostych: 73.60 g; Woda: 1130.71 g; Popiół: 18.59 g;		
niedziela 2025-02-09		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , 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 , Kalafior z maselkiem i bułką tartą 200g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Polędwica premium 50g , Papryka konserwowa 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2138.43 kcal; Energia: 8962.99 kJ; Białko ogółem: 88.98 g; białko zwierzęce: 49.48 g; białko roślinne: 39.50 g; Tłuszcz: 77.97 g; Węglowodany ogółem: 305.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.48 g; Sód: 1973.52 mg; Potas: 3968.85 mg; Wapń: 619.41 mg; Fosfor: 1708.48 mg; Błonnik pokarmowy: 36.82 g; suma cukrów prostych: 45.10 g; Woda: 1172.70 g; Popiół: 17.33 g;		
niedziela 2025-02-09		
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 , Polędwica sopocka 20g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Roladka z kurczaka 120g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g , Kalafior 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 , Polędwica premium 50g , Papryka konserwowa 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 1656.94 kcal; Energia: 6943.60 kJ; Białko ogółem: 72.95 g; białko zwierzęce: 45.28 g; białko roślinne: 27.67 g; Tłuszcz: 62.14 g; Węglowodany ogółem: 226.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.34 g; Sód: 1780.20 mg; Potas: 3281.13 mg; Wapń: 408.26 mg; Fosfor: 1224.36 mg; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; suma cukrów prostych: 28.84 g; Woda: 938.58 g; Popiół: 14.37 g;		
niedziela 2025-02-09		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCEJ		
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 , Kalafior z maselkiem i bułką tartą 200g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Szynka drobiowa 50g , Papryka konserwowa 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2517.43 kcal; Energia: 10549.99 kJ; Białko ogółem: 99.18 g; białko zwierzęce: 59.68 g; białko roślinne: 39.50 g; Tłuszcz: 115.07 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.52 g; Sód: 2369.52 mg; Potas: 4034.85 mg; Wapń: 674.41 mg; Fosfor: 1831.48 mg; Błonnik pokarmowy: 36.82 g; suma cukrów prostych: 47.20 g; Woda: 1221.50 g; Popiół: 18.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-10 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 grysikowa z zieleniną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gołąbek bez zawijania 120g, Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 150g, Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	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: 2182.60 kcal; Energia: 9346.84 kJ; Białko ogółem: 81.02 g; białko zwierzęce: 41.98 g; białko roślinne: 39.05 g; Tłuszcz: 69.26 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.81 g; Sód: 2976.55 mg; Potas: 3629.51 mg; Wapń: 748.04 mg; Fosfor: 1362.55 mg; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; suma cukrów prostych: 69.77 g; Woda: 1185.55 g; Popiół: 19.00 g;		
poniedziałek 2025-02-10 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 grysikowa z zieleniną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet wieprzowo-warzywny z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 150g, Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2152.08 kcal; Energia: 9215.30 kJ; Białko ogółem: 85.22 g; białko zwierzęce: 43.75 g; białko roślinne: 41.47 g; Tłuszcz: 66.00 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.65 g; Sód: 2254.05 mg; Potas: 3694.57 mg; Wapń: 623.48 mg; Fosfor: 1256.64 mg; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; suma cukrów prostych: 66.54 g; Woda: 1168.00 g; Popiół: 16.42 g;		
poniedziałek 2025-02-10 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 grysikowa z zieleniną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet wieprzowo-warzywny z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 150g, Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2152.08 kcal; Energia: 9215.30 kJ; Białko ogółem: 85.22 g; białko zwierzęce: 43.75 g; białko roślinne: 41.47 g; Tłuszcz: 66.00 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.65 g; Sód: 2254.05 mg; Potas: 3694.57 mg; Wapń: 623.48 mg; Fosfor: 1256.64 mg; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; suma cukrów prostych: 66.54 g; Woda: 1168.00 g; Popiół: 16.42 g;		
poniedziałek 2025-02-10 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 grysikowa z zieleniną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gołąbek bez zawijania 120g, Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 150g, Brokuły parowane 200g, 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 spiżarni 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2205.71 kcal; Energia: 9233.86 kJ; Białko ogółem: 82.00 g; białko zwierzęce: 41.18 g; białko roślinne: 40.82 g; Tłuszcz: 70.28 g; Węglowodany ogółem: 344.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.66 g; Sód: 2718.84 mg; Potas: 4746.16 mg; Wapń: 751.29 mg; Fosfor: 1524.05 mg; Błonnik pokarmowy: 36.83 g; suma cukrów prostych: 71.04 g; Woda: 1346.05 g; Popiół: 20.62 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-10 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 grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet wieprzowo-warzywny z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 150g, Brokuły parowane 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: 2521.03 kcal; Energia: 10765.55 kJ; Białko ogółem: 95.42 g; białko zwierzęce: 54.16 g; białko roślinne: 41.26 g; Tłuszcz: 80.59 g; Węglowodany ogółem: 377.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.98 g; Sód: 3224.83 mg; Potas: 4633.44 mg; Wapń: 834.86 mg; Fosfor: 1560.04 mg; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; suma cukrów prostych: 96.96 g; Woda: 1418.68 g; Popiół: 21.51 g;		
poniedziałek 2025-02-10 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 50g, Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gołąbek bez zawijania 120g, Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 150g, Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek bez laktozy z ziołami 50g, Schab ze spiżarni 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1887.21 kcal; Energia: 8110.46 kJ; Białko ogółem: 56.81 g; białko zwierzęce: 19.69 g; białko roślinne: 37.12 g; Tłuszcz: 61.33 g; Węglowodany ogółem: 297.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.31 g; Sód: 2558.45 mg; Potas: 3338.66 mg; Wapń: 544.29 mg; Fosfor: 1017.45 mg; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; suma cukrów prostych: 56.31 g; Woda: 984.70 g; Popiół: 16.57 g;		
poniedziałek 2025-02-10 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 grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gołąbek bez zawijania 120g, Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 150g, Brokuły parowane 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: 2423.60 kcal; Energia: 10356.84 kJ; Białko ogółem: 86.42 g; białko zwierzęce: 45.38 g; białko roślinne: 41.05 g; Tłuszcz: 71.86 g; Węglowodany ogółem: 381.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.24 g; Sód: 3016.55 mg; Potas: 4541.51 mg; Wapń: 863.04 mg; Fosfor: 1476.55 mg; Błonnik pokarmowy: 32.25 g; suma cukrów prostych: 96.07 g; Woda: 1423.65 g; Popiół: 21.20 g;		