

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-11 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 z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g, Szynka drobiowa 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 120g, Sos koperkowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szynka piwna 50g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2607.77 kcal; Energia: 10916.96 kJ; Białko ogółem: 128.20 g; białko zwierzęce: 91.70 g; białko roślinne: 36.50 g; Tłuszcz: 95.50 g; Węglowodany ogółem: 335.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.00 g; Sód: 4128.15 mg; Potas: 4819.28 mg; Wapń: 797.81 mg; Fosfor: 1917.70 mg; Błonnik pokarmowy: 29.93 g; suma cukrów prostych: 86.69 g; Woda: 1413.23 g; Popiół: 22.32 g;		
wtorek 2025-02-11 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 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, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2460.03 kcal; Energia: 10219.93 kJ; Białko ogółem: 117.76 g; białko zwierzęce: 83.75 g; białko roślinne: 34.01 g; Tłuszcz: 103.24 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.34 g; Sód: 3492.21 mg; Potas: 4129.10 mg; Wapń: 926.31 mg; Fosfor: 1819.96 mg; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; suma cukrów prostych: 59.63 g; Woda: 1050.00 g; Popiół: 19.96 g;		
wtorek 2025-02-11 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Szynka drobiowa 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 koperkowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Szynka piwna 50g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2853.10 kcal; Energia: 11868.74 kJ; Białko ogółem: 139.74 g; białko zwierzęce: 100.60 g; białko roślinne: 39.14 g; Tłuszcz: 113.78 g; Węglowodany ogółem: 348.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.61 g; Sód: 4295.03 mg; Potas: 4921.37 mg; Wapń: 1234.11 mg; Fosfor: 2221.39 mg; Błonnik pokarmowy: 33.24 g; suma cukrów prostych: 88.82 g; Woda: 1467.36 g; Popiół: 24.12 g;		
środa 2025-02-12 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka piastowska 50g, Rzodkiew biała 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: 1818.05 kcal; Energia: 7617.03 kJ; Białko ogółem: 74.45 g; białko zwierzęce: 37.15 g; białko roślinne: 37.31 g; Tłuszcz: 67.37 g; Węglowodany ogółem: 255.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.14 g; Sód: 2410.50 mg; Potas: 3264.95 mg; Wapń: 751.80 mg; Fosfor: 1315.88 mg; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; suma cukrów prostych: 42.62 g; Woda: 1020.93 g; Popiół: 16.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-12		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka 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: 2257.67 kcal; Energia: 9455.13 kJ; Białko ogółem: 93.05 g; białko zwierzęce: 48.05 g; białko roślinne: 45.00 g; Tłuszcz: 62.07 g; Węglowodany ogółem: 350.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.74 g; Sód: 2064.79 mg; Potas: 3429.69 mg; Wapń: 630.23 mg; Fosfor: 1304.97 mg; Błonnik pokarmowy: 22.17 g; suma cukrów prostych: 65.88 g; Woda: 994.81 g; Popiół: 13.67 g;		
środa 2025-02-12		
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), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka 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: 2257.67 kcal; Energia: 9455.13 kJ; Białko ogółem: 93.05 g; białko zwierzęce: 48.05 g; białko roślinne: 45.00 g; Tłuszcz: 62.07 g; Węglowodany ogółem: 350.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.74 g; Sód: 2064.79 mg; Potas: 3429.69 mg; Wapń: 630.23 mg; Fosfor: 1304.97 mg; Błonnik pokarmowy: 22.17 g; suma cukrów prostych: 65.88 g; Woda: 994.81 g; Popiół: 13.67 g;		
środa 2025-02-12		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka piastowska 50g, Rzodkiew biała 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, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 1851.15 kcal; Energia: 7752.33 kJ; Białko ogółem: 80.26 g; białko zwierzęce: 42.80 g; białko roślinne: 37.47 g; Tłuszcz: 74.85 g; Węglowodany ogółem: 251.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.58 g; Sód: 2458.60 mg; Potas: 3926.05 mg; Wapń: 749.40 mg; Fosfor: 1497.28 mg; Błonnik pokarmowy: 38.70 g; suma cukrów prostych: 46.31 g; Woda: 1300.18 g; Popiół: 17.73 g;		
środa 2025-02-12		
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), 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 1szt,	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: 2336.17 kcal; Energia: 9788.63 kJ; Białko ogółem: 92.35 g; białko zwierzęce: 49.55 g; białko roślinne: 42.80 g; Tłuszcz: 63.32 g; Węglowodany ogółem: 376.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.87 g; Sód: 2134.79 mg; Potas: 3856.69 mg; Wapń: 704.23 mg; Fosfor: 1426.47 mg; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; suma cukrów prostych: 75.23 g; Woda: 1166.91 g; Popiół: 14.72 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-12		
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), Twaróg krajanka b/laktozy plaster 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Łazanki z kapustą i pieczarkami 300g (GLUTEN), Brokuly 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: 1681.33 kcal; Energia: 7043.70 kJ; Białko ogółem: 60.53 g; białko zwierzęce: 23.22 g; białko roślinne: 37.30 g; Tłuszcz: 61.92 g; Węglowodany ogółem: 247.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.91 g; Sód: 2337.92 mg; Potas: 3050.23 mg; Wapń: 572.75 mg; Fosfor: 1104.53 mg; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; suma cukrów prostych: 34.30 g; Woda: 846.46 g; Popiół: 14.86 g;		
środa 2025-02-12		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCEJ		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka piastowska 50g , Rzodkiew biała 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), Brokuly parowane 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczerek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,	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: 1910.05 kcal; Energia: 8003.03 kJ; Białko ogółem: 75.25 g; białko zwierzęce: 37.15 g; białko roślinne: 38.11 g; Tłuszcz: 68.17 g; Węglowodany ogółem: 280.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.22 g; Sód: 2414.50 mg; Potas: 3532.95 mg; Wapń: 759.80 mg; Fosfor: 1333.88 mg; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; suma cukrów prostych: 48.82 g; Woda: 1194.53 g; Popiół: 16.63 g;		
czwartek 2025-02-13		
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), 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), Pieczeń rzymska wieprzowa 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 makaronowa z majonezem (makaron, kukurydza, groszek, ogórek konserwowy, marchewka) 80g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2772.06 kcal; Energia: 11582.47 kJ; Białko ogółem: 112.05 g; białko zwierzęce: 68.22 g; białko roślinne: 43.83 g; Tłuszcz: 107.58 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.22 g; Sód: 5283.92 mg; Potas: 4068.55 mg; Wapń: 659.08 mg; Fosfor: 1700.38 mg; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; suma cukrów prostych: 44.74 g; Woda: 1098.55 g; Popiół: 22.33 g;		
czwartek 2025-02-13		
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), Serek włoski 50g , Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pieczeń rzymska wieprzowa 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy 80g , Ziemniaki 150g , Szpinak gotowany 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszeniczny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2491.92 kcal; Energia: 10428.99 kJ; Białko ogółem: 108.15 g; białko zwierzęce: 65.30 g; białko roślinne: 42.86 g; Tłuszcz: 93.28 g; Węglowodany ogółem: 327.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.54 g; Sód: 4076.10 mg; Potas: 3971.00 mg; Wapń: 620.26 mg; Fosfor: 1488.37 mg; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; suma cukrów prostych: 41.05 g; Woda: 1109.78 g; Popiół: 19.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-13		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pieczeń rzymska wieprzowa 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy 80g, Ziemniaki 150g, Szpinak gotowany 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2491.92 kcal; Energia: 10428.99 kJ; Białko ogółem: 108.15 g; białko zwierzęce: 65.30 g; białko roślinne: 42.86 g; Tłuszcz: 93.28 g; Węglowodany ogółem: 327.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.54 g; Sód: 4076.10 mg; Potas: 3971.00 mg; Wapń: 620.26 mg; Fosfor: 1488.37 mg; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; suma cukrów prostych: 41.05 g; Woda: 1109.78 g; Popiół: 19.52 g;		
czwartek 2025-02-13		
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), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Serek włoski 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pieczeń rzymska wieprzowa 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy 80g, Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 50g (S02, STRĄCZKI), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka makaronowa z majonezem (makaron, kukurydza, groszek, ogórek konserwowy, marchewka) 80g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pieczywo crispy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3159.40 kcal; Energia: 13195.72 kJ; Białko ogółem: 126.52 g; białko zwierzęce: 77.62 g; białko roślinne: 48.90 g; Tłuszcz: 119.82 g; Węglowodany ogółem: 431.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.98 g; Sód: 5114.54 mg; Potas: 4584.41 mg; Wapń: 749.79 mg; Fosfor: 1993.01 mg; Błonnik pokarmowy: 41.36 g; suma cukrów prostych: 73.16 g; Woda: 1294.67 g; Popiół: 23.62 g;		
czwartek 2025-02-13		
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,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pieczeń rzymska wieprzowa 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), Serek kanapkowy 50g, Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2743.06 kcal; Energia: 11490.59 kJ; Białko ogółem: 110.75 g; białko zwierzęce: 70.40 g; białko roślinne: 40.35 g; Tłuszcz: 104.63 g; Węglowodany ogółem: 373.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.06 g; Sód: 4927.24 mg; Potas: 4675.48 mg; Wapń: 826.42 mg; Fosfor: 1759.78 mg; Błonnik pokarmowy: 36.07 g; suma cukrów prostych: 57.07 g; Woda: 1439.83 g; Popiół: 23.03 g;		
czwartek 2025-02-13		
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 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), Pieczeń rzymska wieprzowa 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), 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), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2320.35 kcal; Energia: 9716.84 kJ; Białko ogółem: 89.01 g; białko zwierzęce: 52.64 g; białko roślinne: 36.36 g; Tłuszcz: 96.51 g; Węglowodany ogółem: 303.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.68 g; Sód: 4618.14 mg; Potas: 3834.56 mg; Wapń: 490.86 mg; Fosfor: 1381.80 mg; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; suma cukrów prostych: 33.14 g; Woda: 975.87 g; Popiół: 19.54 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-13 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), 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), Pieczeń rzymska wieprzowa 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), Szyńka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka makaronowa z majonezem (makaron, kukurydza, groszek, ogórek konserwowy, marchewka) 80g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2940.06 kcal; Energia: 12289.47 kJ; Białko ogółem: 116.95 g; białko zwierzęce: 71.82 g; białko roślinne: 45.13 g; Tłuszcz: 109.48 g; Węglowodany ogółem: 405.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.18 g; Sód: 5334.92 mg; Potas: 4483.55 mg; Wapń: 817.08 mg; Fosfor: 1827.38 mg; Błonnik pokarmowy: 36.78 g; suma cukrów prostych: 55.74 g; Woda: 1353.25 g; Popiół: 23.83 g;		
piątek 2025-02-14 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), Parówki z szynki 80g, Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Warzywa po grecku 150g (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: 2324.33 kcal; Energia: 9939.12 kJ; Białko ogółem: 88.18 g; białko zwierzęce: 51.49 g; białko roślinne: 36.69 g; Tłuszcz: 84.34 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.48 g; Sód: 5592.68 mg; Potas: 3821.16 mg; Wapń: 809.27 mg; Fosfor: 1410.08 mg; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; suma cukrów prostych: 70.89 g; Woda: 1234.34 g; Popiół: 24.61 g;		
piątek 2025-02-14 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), Parówki z szynki 80g, Ketchup 17g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana 20g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 120g, Ziemniaki 150g, Warzywa po grecku 150g (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: 2187.35 kcal; Energia: 9361.27 kJ; Białko ogółem: 90.02 g; białko zwierzęce: 51.72 g; białko roślinne: 38.29 g; Tłuszcz: 71.26 g; Węglowodany ogółem: 315.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.12 g; Sód: 4777.22 mg; Potas: 4054.52 mg; Wapń: 569.16 mg; Fosfor: 1239.66 mg; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; suma cukrów prostych: 67.76 g; Woda: 1260.48 g; Popiół: 22.69 g;		
piątek 2025-02-14 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), Parówki z szynki 80g, Ketchup 17g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana 20g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 120g, Ziemniaki 150g, Warzywa po grecku 150g (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: 2187.35 kcal; Energia: 9361.27 kJ; Białko ogółem: 90.02 g; białko zwierzęce: 51.72 g; białko roślinne: 38.29 g; Tłuszcz: 71.26 g; Węglowodany ogółem: 315.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.12 g; Sód: 4777.22 mg; Potas: 4054.52 mg; Wapń: 569.16 mg; Fosfor: 1239.66 mg; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; suma cukrów prostych: 67.76 g; Woda: 1260.48 g; Popiół: 22.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-14		
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), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 120g , Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 150g (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: 2171.76 kcal; Energia: 9089.13 kJ; Białko ogółem: 101.99 g; białko zwierzęce: 67.31 g; białko roślinne: 34.68 g; Tłuszcz: 85.70 g; Węglowodany ogółem: 281.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.86 g; Sód: 5330.68 mg; Potas: 4305.13 mg; Wapń: 795.33 mg; Fosfor: 1659.63 mg; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; suma cukrów prostych: 47.89 g; Woda: 1264.25 g; Popiół: 25.40 g;		
piątek 2025-02-14		
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), Ketchup 17g 1szt , Parówki z szynki 80g , Szynka drobiowa gotowana 20g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 120g , Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),	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: 2307.85 kcal; Energia: 9868.77 kJ; Białko ogółem: 91.32 g; białko zwierzęce: 55.52 g; białko roślinne: 35.79 g; Tłuszcz: 74.71 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.19 g; Sód: 4897.22 mg; Potas: 4337.52 mg; Wapń: 721.16 mg; Fosfor: 1426.16 mg; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; suma cukrów prostych: 87.11 g; Woda: 1328.68 g; Popiół: 23.74 g;		
piątek 2025-02-14		
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), Ser żółty 40g (MLEKO), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek bez laktozy z burakiem 50g , Schab ze spiżarni 50g , Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2143.04 kcal; Energia: 9178.98 kJ; Białko ogółem: 77.73 g; białko zwierzęce: 43.27 g; białko roślinne: 34.45 g; Tłuszcz: 83.09 g; Węglowodany ogółem: 294.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.91 g; Sód: 4975.26 mg; Potas: 3588.78 mg; Wapń: 780.14 mg; Fosfor: 1276.58 mg; Błonnik pokarmowy: 30.35 g; suma cukrów prostych: 58.01 g; Woda: 1061.55 g; Popiół: 22.33 g;		
piątek 2025-02-14		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĆEJ		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),	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: 2458.33 kcal; Energia: 10499.12 kJ; Białko ogółem: 90.98 g; białko zwierzęce: 53.79 g; białko roślinne: 37.19 g; Tłuszcz: 87.34 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.50 g; Sód: 5646.68 mg; Potas: 3945.16 mg; Wapń: 895.27 mg; Fosfor: 1493.08 mg; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; suma cukrów prostych: 87.09 g; Woda: 1304.04 g; Popiół: 25.21 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-16		
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 2025-02-16		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 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 2025-02-16		
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 2025-02-16		
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 Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-17 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 pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Naleśniki z serem białym 3szt (MLEKO, RYBY), Jabłko 200g, Kompot owocowy 250ml, Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO),	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: 2367.53 kcal; Energia: 10120.70 kJ; Białko ogółem: 114.66 g; białko zwierzęce: 81.36 g; białko roślinne: 33.29 g; Tłuszcz: 79.17 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.05 g; Sód: 2754.26 mg; Potas: 2854.59 mg; Wapń: 1449.15 mg; Fosfor: 1807.31 mg; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; suma cukrów prostych: 97.48 g; Woda: 1191.57 g; Popiół: 18.25 g;		
poniedziałek 2025-02-17 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 pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi leniwe polane masłem 300g (MLEKO), Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO), 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: 2147.92 kcal; Energia: 9196.34 kJ; Białko ogółem: 80.44 g; białko zwierzęce: 44.56 g; białko roślinne: 35.88 g; Tłuszcz: 53.69 g; Węglowodany ogółem: 350.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.30 g; Sód: 1809.62 mg; Potas: 3629.84 mg; Wapń: 793.70 mg; Fosfor: 1275.91 mg; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; suma cukrów prostych: 82.29 g; Woda: 1271.82 g; Popiół: 15.41 g;		
poniedziałek 2025-02-17 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 pomidorowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi leniwe polane masłem 300g (MLEKO), Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO), 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: 2147.92 kcal; Energia: 9196.34 kJ; Białko ogółem: 80.44 g; białko zwierzęce: 44.56 g; białko roślinne: 35.88 g; Tłuszcz: 53.69 g; Węglowodany ogółem: 350.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.30 g; Sód: 1809.62 mg; Potas: 3629.84 mg; Wapń: 793.70 mg; Fosfor: 1275.91 mg; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; suma cukrów prostych: 82.29 g; Woda: 1271.82 g; Popiół: 15.41 g;		
poniedziałek 2025-02-17 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), Jajka sadzone 2szt, Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczerek: 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: 2092.43 kcal; Energia: 8759.99 kJ; Białko ogółem: 80.45 g; białko zwierzęce: 42.31 g; białko roślinne: 38.13 g; Tłuszcz: 76.63 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.87 g; Sód: 3552.18 mg; Potas: 4674.33 mg; Wapń: 1023.66 mg; Fosfor: 1620.99 mg; Błonnik pokarmowy: 39.09 g; suma cukrów prostych: 58.97 g; Woda: 1352.00 g; Popiół: 23.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-17 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), Pierogi leniwe polane masłem 300g (MLEKO), Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO), Jabłko pieczone 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczerek: 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: 2500.46 kcal; Energia: 10678.58 kJ; Białko ogółem: 91.77 g; białko zwierzęce: 53.69 g; białko roślinne: 38.08 g; Tłuszcz: 65.95 g; Węglowodany ogółem: 410.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.24 g; Sód: 2731.25 mg; Potas: 4837.16 mg; Wapń: 1339.22 mg; Fosfor: 1686.08 mg; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; suma cukrów prostych: 111.13 g; Woda: 1531.81 g; Popiół: 21.20 g;		
poniedziałek 2025-02-17 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), 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), Naleśniki z serem białym 3szt (MLEKO, RYBY), Jabłko 200g, Kompot owocowy 250ml, Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO),	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: 2126.65 kcal; Energia: 9111.21 kJ; Białko ogółem: 98.93 g; białko zwierzęce: 67.57 g; białko roślinne: 31.37 g; Tłuszcz: 73.18 g; Węglowodany ogółem: 288.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.71 g; Sód: 2345.56 mg; Potas: 2580.23 mg; Wapń: 1258.40 mg; Fosfor: 1551.31 mg; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; suma cukrów prostych: 84.50 g; Woda: 1009.46 g; Popiół: 16.02 g;		
poniedziałek 2025-02-17 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, 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 3szt (MLEKO, RYBY), Jabłko 200g, Kompot owocowy 250ml, Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO), Podwieczerek: 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: 2608.53 kcal; Energia: 11130.70 kJ; Białko ogółem: 120.06 g; białko zwierzęce: 84.76 g; białko roślinne: 35.29 g; Tłuszcz: 81.77 g; Węglowodany ogółem: 371.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.48 g; Sód: 2794.26 mg; Potas: 3766.59 mg; Wapń: 1564.15 mg; Fosfor: 1921.31 mg; Błonnik pokarmowy: 32.01 g; suma cukrów prostych: 123.78 g; Woda: 1429.67 g; Popiół: 20.45 g;		
wtorek 2025-02-18 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), Szynka drobiowa 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN), Kluski śląskie 150g (JAJA), surówka z kapusty białej z marchewką 200g, Kompot owocowy 250ml, Kluski śląskie 200g (JAJA),	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: 2679.43 kcal; Energia: 11178.27 kJ; Białko ogółem: 93.17 g; białko zwierzęce: 53.48 g; białko roślinne: 39.69 g; Tłuszcz: 91.67 g; Węglowodany ogółem: 396.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.04 g; Sód: 3300.46 mg; Potas: 3884.69 mg; Wapń: 818.20 mg; Fosfor: 1641.60 mg; Błonnik pokarmowy: 30.06 g; suma cukrów prostych: 64.38 g; Woda: 1114.14 g; Popiół: 20.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-18		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szyńka drobiowa 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN), Kluski śląskie 150g (JAJA), Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 25g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Twarożek z ziołami 80g (MLEKO), Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2314.03 kcal; Energia: 9685.83 kJ; Białko ogółem: 91.66 g; białko zwierzęce: 51.85 g; białko roślinne: 39.81 g; Tłuszcz: 72.66 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.25 g; Sód: 3200.12 mg; Potas: 3696.89 mg; Wapń: 786.33 mg; Fosfor: 1474.68 mg; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; suma cukrów prostych: 66.41 g; Woda: 1168.92 g; Popiół: 20.17 g;		
wtorek 2025-02-18		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szyńka drobiowa 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN), Kluski śląskie 150g (JAJA), Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 80g (MLEKO), Dżem 25g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2314.03 kcal; Energia: 9685.83 kJ; Białko ogółem: 91.66 g; białko zwierzęce: 51.85 g; białko roślinne: 39.81 g; Tłuszcz: 72.66 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.25 g; Sód: 3200.12 mg; Potas: 3696.89 mg; Wapń: 786.33 mg; Fosfor: 1474.68 mg; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; suma cukrów prostych: 66.41 g; Woda: 1168.92 g; Popiół: 20.17 g;		
wtorek 2025-02-18		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta ryбно-jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Szyńka drobiowa 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 150g, surówka z kapusty białej z marchewką 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 80g (MLEKO), Szyńka piwna 50g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Fit rolls 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 2230.28 kcal; Energia: 9294.67 kJ; Białko ogółem: 102.53 g; białko zwierzęce: 67.11 g; białko roślinne: 35.43 g; Tłuszcz: 78.92 g; Węglowodany ogółem: 313.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.42 g; Sód: 3658.38 mg; Potas: 4242.25 mg; Wapń: 779.63 mg; Fosfor: 1819.99 mg; Błonnik pokarmowy: 38.94 g; suma cukrów prostych: 64.62 g; Woda: 1256.46 g; Popiół: 20.40 g;		
wtorek 2025-02-18		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szyńka drobiowa 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN), Kluski śląskie 200g (JAJA), Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt,	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: 2546.03 kcal; Energia: 10662.03 kJ; Białko ogółem: 103.52 g; białko zwierzęce: 65.80 g; białko roślinne: 37.72 g; Tłuszcz: 79.39 g; Węglowodany ogółem: 385.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.23 g; Sód: 3643.32 mg; Potas: 4050.69 mg; Wapń: 983.93 mg; Fosfor: 1752.58 mg; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; suma cukrów prostych: 87.15 g; Woda: 1300.49 g; Popiół: 21.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-18		
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 50g , Pasta rybno-jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN), Kluski śląskie 200g (JAJA), surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek bez laktozy z ziołami 50g , Szynka piwna 50g , Papryka konserwowa 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2251.48 kcal; Energia: 9386.52 kJ; Białko ogółem: 76.86 g; białko zwierzęce: 42.50 g; białko roślinne: 34.36 g; Tłuszcz: 87.25 g; Węglowodany ogółem: 314.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.04 g; Sód: 3318.65 mg; Potas: 3389.05 mg; Wapń: 613.97 mg; Fosfor: 1289.49 mg; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; suma cukrów prostych: 44.10 g; Woda: 934.36 g; Popiół: 17.61 g;		
wtorek 2025-02-18		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIĄCEJ		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Szynka drobiowa 50g , Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN), Kluski śląskie 200g (JAJA), surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 25g , Papryka konserwowa 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Twarożek z ziołami 80g (MLEKO), Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2610.93 kcal; Energia: 10893.77 kJ; Białko ogółem: 102.77 g; białko zwierzęce: 65.33 g; białko roślinne: 37.44 g; Tłuszcz: 90.67 g; Węglowodany ogółem: 374.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.49 g; Sód: 3658.46 mg; Potas: 3778.69 mg; Wapń: 940.20 mg; Fosfor: 1721.60 mg; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; suma cukrów prostych: 81.13 g; Woda: 1277.49 g; Popiół: 21.08 g;		
środa 2025-02-19		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g , Serek kanapkowy 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bigos z kapusty kiszzonej i białej z kielbasą i łopatką wieprzową 350g (GLUTEN), Ziemniaki 150g , Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), 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: 2279.79 kcal; Energia: 9468.85 kJ; Białko ogółem: 87.99 g; białko zwierzęce: 51.13 g; białko roślinne: 36.85 g; Tłuszcz: 91.34 g; Węglowodany ogółem: 310.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.96 g; Sód: 4453.33 mg; Potas: 4517.97 mg; Wapń: 881.32 mg; Fosfor: 1548.45 mg; Błonnik pokarmowy: 36.25 g; suma cukrów prostych: 60.68 g; Woda: 1531.82 g; Popiół: 22.99 g;		
środa 2025-02-19		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g , Serek kanapkowy 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 300g (SELER), Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Marchewka gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g , Filet pieczony premium 50g (.), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2120.76 kcal; Energia: 8880.86 kJ; Białko ogółem: 78.36 g; białko zwierzęce: 38.31 g; białko roślinne: 40.05 g; Tłuszcz: 76.42 g; Węglowodany ogółem: 305.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.47 g; Sód: 2932.73 mg; Potas: 3167.96 mg; Wapń: 644.96 mg; Fosfor: 1221.56 mg; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; suma cukrów prostych: 41.72 g; Woda: 1099.97 g; Popiół: 15.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-19		
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, Szyńska piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 300g (SELER), Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2120.76 kcal; Energia: 8880.86 kJ; Białko ogółem: 78.36 g; białko zwierzęce: 38.31 g; białko roślinne: 40.05 g; Tłuszcz: 76.42 g; Węglowodany ogółem: 305.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.47 g; Sód: 2932.73 mg; Potas: 3167.96 mg; Wapń: 644.96 mg; Fosfor: 1221.56 mg; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; suma cukrów prostych: 41.72 g; Woda: 1099.97 g; Popiół: 15.50 g;		
środa 2025-02-19		
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), Szyńska piastowska 50g, Serek kanapkowy 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet drobiowo-warzywny 120g, Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), 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 i koperkiem 60g, Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 1860.26 kcal; Energia: 7790.19 kJ; Białko ogółem: 70.24 g; białko zwierzęce: 37.69 g; białko roślinne: 32.55 g; Tłuszcz: 65.76 g; Węglowodany ogółem: 284.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.74 g; Sód: 4086.97 mg; Potas: 4207.94 mg; Wapń: 722.88 mg; Fosfor: 1432.07 mg; Błonnik pokarmowy: 39.67 g; suma cukrów prostych: 58.18 g; Woda: 1487.21 g; Popiół: 20.49 g;		
środa 2025-02-19		
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), Szyńska piastowska 50g, Serek kanapkowy 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 300g (SELER), Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), 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 i koperkiem 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2194.46 kcal; Energia: 9194.36 kJ; Białko ogółem: 77.58 g; białko zwierzęce: 39.81 g; białko roślinne: 37.77 g; Tłuszcz: 77.51 g; Węglowodany ogółem: 330.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.56 g; Sód: 3561.13 mg; Potas: 3322.96 mg; Wapń: 730.96 mg; Fosfor: 1349.46 mg; Błonnik pokarmowy: 35.70 g; suma cukrów prostych: 50.99 g; Woda: 1273.03 g; Popiół: 17.75 g;		
środa 2025-02-19		
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), Szyńska piastowska 50g, Serek kanapkowy b/laktozy 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet drobiowo-warzywny 120g, Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), 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: 1865.71 kcal; Energia: 7738.50 kJ; Białko ogółem: 64.43 g; białko zwierzęce: 31.88 g; białko roślinne: 32.54 g; Tłuszcz: 62.71 g; Węglowodany ogółem: 288.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.75 g; Sód: 3624.31 mg; Potas: 3417.18 mg; Wapń: 603.52 mg; Fosfor: 1227.68 mg; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; suma cukrów prostych: 53.11 g; Woda: 1083.95 g; Popiół: 17.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-19		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Serek kanapkowy 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bigos z kapusty kiszonej i białej z kielbasą i łopatką wieprzową 350g (GLUTEN), Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt,	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: 2371.79 kcal; Energia: 9854.85 kJ; Białko ogółem: 88.79 g; białko zwierzęce: 51.13 g; białko roślinne: 37.65 g; Tłuszcz: 92.14 g; Węglowodany ogółem: 334.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.04 g; Sód: 4457.33 mg; Potas: 4785.97 mg; Wapń: 889.32 mg; Fosfor: 1566.45 mg; Błonnik pokarmowy: 40.25 g; suma cukrów prostych: 66.88 g; Woda: 1705.42 g; Popiół: 23.59 g;		
czwartek 2025-02-20		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Ziemniaki 150g, Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g, Kapusta kiszona gotowana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Sałatka żydowska z majonezem (jajko, ziemniak, ogórek kiszony, cebula) 80g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2891.26 kcal; Energia: 12101.43 kJ; Białko ogółem: 114.04 g; białko zwierzęce: 58.66 g; białko roślinne: 55.37 g; Tłuszcz: 104.68 g; Węglowodany ogółem: 415.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.79 g; Sód: 4253.12 mg; Potas: 6186.29 mg; Wapń: 798.34 mg; Fosfor: 1925.99 mg; Błonnik pokarmowy: 45.96 g; suma cukrów prostych: 50.16 g; Woda: 1440.13 g; Popiół: 27.64 g;		
czwartek 2025-02-20		
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), Serek włoski 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g, Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszeniczny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2686.15 kcal; Energia: 11242.70 kJ; Białko ogółem: 117.54 g; białko zwierzęce: 75.25 g; białko roślinne: 42.29 g; Tłuszcz: 106.46 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.62 g; Sód: 3704.78 mg; Potas: 4960.68 mg; Wapń: 745.24 mg; Fosfor: 1715.29 mg; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; suma cukrów prostych: 49.51 g; Woda: 1362.28 g; Popiół: 19.61 g;		
czwartek 2025-02-20		
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), Serek włoski 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g, Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszeniczny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2686.15 kcal; Energia: 11242.70 kJ; Białko ogółem: 117.54 g; białko zwierzęce: 75.25 g; białko roślinne: 42.29 g; Tłuszcz: 106.46 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.62 g; Sód: 3704.78 mg; Potas: 4960.68 mg; Wapń: 745.24 mg; Fosfor: 1715.29 mg; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; suma cukrów prostych: 49.51 g; Woda: 1362.28 g; Popiół: 19.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-20		
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 jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g , Kapusta kiszona gotowana 200g (GLUTEN), 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), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3035.17 kcal; Energia: 12697.89 kJ; Białko ogółem: 120.67 g; białko zwierzęce: 64.04 g; białko roślinne: 56.62 g; Tłuszcz: 113.61 g; Węglowodany ogółem: 431.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.62 g; Sód: 4299.16 mg; Potas: 6085.77 mg; Wapń: 727.58 mg; Fosfor: 2005.22 mg; Błonnik pokarmowy: 52.61 g; suma cukrów prostych: 70.87 g; Woda: 1508.77 g; Popiół: 25.87 g;		
czwartek 2025-02-20		
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 jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy 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: 2840.65 kcal; Energia: 11897.20 kJ; Białko ogółem: 120.94 g; białko zwierzęce: 80.35 g; białko roślinne: 40.59 g; Tłuszcz: 108.81 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.62 g; Sód: 3821.78 mg; Potas: 5534.68 mg; Wapń: 969.24 mg; Fosfor: 1945.79 mg; Błonnik pokarmowy: 39.85 g; suma cukrów prostych: 63.66 g; Woda: 1615.48 g; Popiół: 21.56 g;		
czwartek 2025-02-20		
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 jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy 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 (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2656.32 kcal; Energia: 11121.30 kJ; Białko ogółem: 113.84 g; białko zwierzęce: 66.82 g; białko roślinne: 47.02 g; Tłuszcz: 110.66 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.75 g; Sód: 3784.39 mg; Potas: 5198.42 mg; Wapń: 1053.19 mg; Fosfor: 1925.94 mg; Błonnik pokarmowy: 42.36 g; suma cukrów prostych: 39.48 g; Woda: 1098.12 g; Popiół: 21.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-20		
Dieta: MEGREZ TYCHY D.MATKI KARMIĄCEJ		
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), Szyńka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g, Kapusta kiszona gotowana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Sałatka żydowska z majonezem (jajko, ziemniak, ogórek kiszony, cebula) 80g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2884.06 kcal; Energia: 12075.68 kJ; Białko ogółem: 114.45 g; białko zwierzęce: 62.26 g; białko roślinne: 52.19 g; Tłuszcz: 106.33 g; Węglowodany ogółem: 411.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.72 g; Sód: 3996.47 mg; Potas: 5574.84 mg; Wapń: 942.32 mg; Fosfor: 1923.11 mg; Błonnik pokarmowy: 46.83 g; suma cukrów prostych: 60.02 g; Woda: 1510.85 g; Popiół: 26.24 g;		