

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-21		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szyńka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Kalafior parowany 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: 2418.96 kcal; Energia: 10131.33 kJ; Białko ogółem: 113.24 g; białko zwierzęce: 74.80 g; białko roślinne: 38.44 g; Tłuszcz: 89.49 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.57 g; Sód: 2991.82 mg; Potas: 4255.63 mg; Wapń: 682.61 mg; Fosfor: 1690.44 mg; Błonnik pokarmowy: 33.44 g; suma cukrów prostych: 67.78 g; Woda: 1392.20 g; Popiół: 20.35 g;		
piątek 2025-02-21		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (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), Szyńka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 200g, Kalafior parowany 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: 2480.46 kcal; Energia: 10383.28 kJ; Białko ogółem: 115.92 g; białko zwierzęce: 73.30 g; białko roślinne: 42.61 g; Tłuszcz: 88.89 g; Węglowodany ogółem: 330.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.49 g; Sód: 3032.37 mg; Potas: 4460.38 mg; Wapń: 618.08 mg; Fosfor: 1622.24 mg; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; suma cukrów prostych: 65.01 g; Woda: 1458.07 g; Popiół: 20.79 g;		
piątek 2025-02-21		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 100g (MLEKO, LAKTOZA), Szyńka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Kalafior parowany 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g, Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2367.16 kcal; Energia: 9908.50 kJ; Białko ogółem: 115.35 g; białko zwierzęce: 78.29 g; białko roślinne: 37.06 g; Tłuszcz: 84.48 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.96 g; Sód: 2850.69 mg; Potas: 3915.76 mg; Wapń: 653.95 mg; Fosfor: 1524.99 mg; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; suma cukrów prostych: 67.02 g; Woda: 1329.31 g; Popiół: 19.26 g;		
piątek 2025-02-21		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyńka drobiowa gotowana 50g, Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiw 200g,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Kalafior parowany 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 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: 2457.47 kcal; Energia: 10287.09 kJ; Białko ogółem: 123.91 g; białko zwierzęce: 81.41 g; białko roślinne: 42.50 g; Tłuszcz: 101.07 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.00 g; Sód: 2703.29 mg; Potas: 4602.65 mg; Wapń: 669.38 mg; Fosfor: 1897.32 mg; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; suma cukrów prostych: 44.83 g; Woda: 1387.54 g; Popiół: 20.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-21		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (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 brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Kalafior parowany 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: 2483.76 kcal; Energia: 10405.13 kJ; Białko ogółem: 115.12 g; białko zwierzęce: 74.80 g; białko roślinne: 38.12 g; Tłuszcz: 90.15 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.91 g; Sód: 3061.82 mg; Potas: 4415.23 mg; Wapń: 753.41 mg; Fosfor: 1806.44 mg; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; suma cukrów prostych: 71.78 g; Woda: 1395.24 g; Popiół: 20.97 g;		
piątek 2025-02-21		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 50g, Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Kalafior parowany 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: 2240.97 kcal; Energia: 9384.09 kJ; Białko ogółem: 106.56 g; białko zwierzęce: 70.36 g; białko roślinne: 36.20 g; Tłuszcz: 86.02 g; Węglowodany ogółem: 290.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.65 g; Sód: 2605.29 mg; Potas: 4063.15 mg; Wapń: 539.38 mg; Fosfor: 1567.32 mg; Błonnik pokarmowy: 32.80 g; suma cukrów prostych: 56.48 g; Woda: 1246.49 g; Popiół: 18.62 g;		
piątek 2025-02-21		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCEJ		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), 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 brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Kalafior parowany 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt,	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: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2492.66 kcal; Energia: 10440.93 kJ; Białko ogółem: 114.99 g; białko zwierzęce: 73.45 g; białko roślinne: 39.34 g; Tłuszcz: 93.69 g; Węglowodany ogółem: 328.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.26 g; Sód: 2918.32 mg; Potas: 4449.13 mg; Wapń: 708.61 mg; Fosfor: 1830.94 mg; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; suma cukrów prostych: 69.68 g; Woda: 1396.10 g; Popiół: 20.75 g;		
sobota 2025-02-22		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (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 grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2614.28 kcal; Energia: 10956.66 kJ; Białko ogółem: 97.23 g; białko zwierzęce: 62.79 g; białko roślinne: 32.54 g; Tłuszcz: 117.07 g; Węglowodany ogółem: 322.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.14 g; Sód: 3903.47 mg; Potas: 2755.57 mg; Wapń: 825.81 mg; Fosfor: 1447.53 mg; Błonnik pokarmowy: 28.90 g; suma cukrów prostych: 67.87 g; Woda: 865.52 g; Popiół: 19.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-22 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (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 grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g, Buraki gotowane 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: 2620.46 kcal; Energia: 10979.72 kJ; Białko ogółem: 99.34 g; białko zwierzęce: 64.57 g; białko roślinne: 32.87 g; Tłuszcz: 112.77 g; Węglowodany ogółem: 324.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.23 g; Sód: 2688.32 mg; Potas: 2596.66 mg; Wapń: 547.87 mg; Fosfor: 1050.08 mg; Błonnik pokarmowy: 22.33 g; suma cukrów prostych: 63.60 g; Woda: 858.14 g; Popiół: 14.98 g;		
sobota 2025-02-22 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (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 grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g, Buraki gotowane 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: 2620.46 kcal; Energia: 10979.72 kJ; Białko ogółem: 99.34 g; białko zwierzęce: 64.57 g; białko roślinne: 32.87 g; Tłuszcz: 112.77 g; Węglowodany ogółem: 324.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.23 g; Sód: 2688.32 mg; Potas: 2596.66 mg; Wapń: 547.87 mg; Fosfor: 1050.08 mg; Błonnik pokarmowy: 22.33 g; suma cukrów prostych: 63.60 g; Woda: 858.14 g; Popiół: 14.98 g;		
sobota 2025-02-22 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 grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 150g, Bukiet jarzyn 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: 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: 2304.85 kcal; Energia: 9641.37 kJ; Białko ogółem: 97.19 g; białko zwierzęce: 61.26 g; białko roślinne: 35.93 g; Tłuszcz: 104.49 g; Węglowodany ogółem: 279.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.12 g; Sód: 2758.34 mg; Potas: 3118.28 mg; Wapń: 847.43 mg; Fosfor: 1544.48 mg; Błonnik pokarmowy: 37.33 g; suma cukrów prostych: 53.43 g; Woda: 1032.78 g; Popiół: 17.70 g;		
sobota 2025-02-22 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (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 grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: 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: 2717.10 kcal; Energia: 11385.72 kJ; Białko ogółem: 97.47 g; białko zwierzęce: 64.55 g; białko roślinne: 31.02 g; Tłuszcz: 114.39 g; Węglowodany ogółem: 357.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.23 g; Sód: 3777.27 mg; Potas: 3167.57 mg; Wapń: 861.41 mg; Fosfor: 1334.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.28 g; suma cukrów prostych: 82.73 g; Woda: 1117.14 g; Popiół: 19.67 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-22 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 grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Buraki gotowane 200g , Kasza gryczana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Szynka piastowska 50g , Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2541.66 kcal; Energia: 10652.59 kJ; Białko ogółem: 96.98 g; białko zwierzęce: 63.12 g; białko roślinne: 31.96 g; Tłuszcz: 119.96 g; Węglowodany ogółem: 296.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.54 g; Sód: 3164.33 mg; Potas: 2589.68 mg; Wapń: 491.51 mg; Fosfor: 1202.21 mg; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; suma cukrów prostych: 54.52 g; Woda: 691.74 g; Popiół: 16.55 g;		
sobota 2025-02-22 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIACEJ		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), 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: 2762.28 kcal; Energia: 11571.66 kJ; Białko ogółem: 102.13 g; białko zwierzęce: 64.59 g; białko roślinne: 35.64 g; Tłuszcz: 123.37 g; Węglowodany ogółem: 345.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.51 g; Sód: 3771.47 mg; Potas: 3365.57 mg; Wapń: 961.81 mg; Fosfor: 1611.53 mg; Błonnik pokarmowy: 34.10 g; suma cukrów prostych: 80.07 g; Woda: 1130.12 g; Popiół: 20.77 g;		
niedziela 2025-02-23 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Kakao 250ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g , Ziemniaki 150g , Marchew oprószana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml ,	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: 2143.69 kcal; Energia: 8983.20 kJ; Białko ogółem: 103.32 g; białko zwierzęce: 74.81 g; białko roślinne: 27.31 g; Tłuszcz: 85.91 g; Węglowodany ogółem: 267.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.97 g; Sód: 2398.47 mg; Potas: 3724.03 mg; Wapń: 646.55 mg; Fosfor: 1453.58 mg; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; suma cukrów prostych: 40.98 g; Woda: 1179.33 g; Popiół: 16.33 g;		
niedziela 2025-02-23 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Kakao 250ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka gotowana 260g , Ziemniaki 150g , Marchew oprószana 200g (GLUTEN), 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: 2246.10 kcal; Energia: 9406.20 kJ; Białko ogółem: 115.61 g; białko zwierzęce: 82.86 g; białko roślinne: 31.55 g; Tłuszcz: 90.78 g; Węglowodany ogółem: 263.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.44 g; Sód: 2125.92 mg; Potas: 3982.07 mg; Wapń: 555.07 mg; Fosfor: 1392.85 mg; Błonnik pokarmowy: 23.91 g; suma cukrów prostych: 36.78 g; Woda: 1224.87 g; Popiół: 16.16 g;		
niedziela 2025-02-23 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Kakao 250ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka gotowana 260g , Ziemniaki 150g , Marchew oprószana 200g (GLUTEN), 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: 2246.10 kcal; Energia: 9406.20 kJ; Białko ogółem: 115.61 g; białko zwierzęce: 82.86 g; białko roślinne: 31.55 g; Tłuszcz: 90.78 g; Węglowodany ogółem: 263.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.44 g; Sód: 2125.92 mg; Potas: 3982.07 mg; Wapń: 555.07 mg; Fosfor: 1392.85 mg; Błonnik pokarmowy: 23.91 g; suma cukrów prostych: 36.78 g; Woda: 1224.87 g; Popiół: 16.16 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-23		
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 kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pieczywo crispy 1szt ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g , Ziemniaki 150g , Marchew oprószana 200g (GLUTEN), 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: 2343.74 kcal; Energia: 9822.42 kJ; Białko ogółem: 106.11 g; białko zwierzęce: 71.95 g; białko roślinne: 30.55 g; Tłuszcz: 94.81 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.15 g; Sód: 2707.38 mg; Potas: 4214.43 mg; Wapń: 603.32 mg; Fosfor: 1577.00 mg; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; suma cukrów prostych: 77.82 g; Woda: 1181.09 g; Popiół: 16.92 g;		
niedziela 2025-02-23		
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), Ćwiartka kurczaka gotowana 260g , Ziemniaki 150g , Marchew oprószana 200g (GLUTEN), 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: 2375.44 kcal; Energia: 9547.24 kJ; Białko ogółem: 114.69 g; białko zwierzęce: 84.86 g; białko roślinne: 27.63 g; Tłuszcz: 94.18 g; Węglowodany ogółem: 296.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.03 g; Sód: 2470.37 mg; Potas: 3997.06 mg; Wapń: 662.19 mg; Fosfor: 1580.60 mg; Błonnik pokarmowy: 40.77 g; suma cukrów prostych: 50.79 g; Woda: 1312.83 g; Popiół: 17.04 g;		
niedziela 2025-02-23		
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 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g , Ziemniaki 150g , Marchew oprószana 200g (GLUTEN), 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: 2075.84 kcal; Energia: 8695.62 kJ; Białko ogółem: 99.07 g; białko zwierzęce: 70.87 g; białko roślinne: 27.00 g; Tłuszcz: 83.13 g; Węglowodany ogółem: 261.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.10 g; Sód: 2349.86 mg; Potas: 3542.09 mg; Wapń: 516.32 mg; Fosfor: 1352.30 mg; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; suma cukrów prostych: 35.20 g; Woda: 1046.71 g; Popiół: 15.51 g;		
niedziela 2025-02-23		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCEJ		
Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), 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), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g , Ziemniaki 150g , Marchew oprószana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt ,	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: Wafelek 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2277.94 kcal; Energia: 9136.20 kJ; Białko ogółem: 104.02 g; białko zwierzęce: 73.01 g; białko roślinne: 28.81 g; Tłuszcz: 92.11 g; Węglowodany ogółem: 287.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.73 g; Sód: 2233.47 mg; Potas: 3888.03 mg; Wapń: 592.55 mg; Fosfor: 1484.58 mg; Błonnik pokarmowy: 41.74 g; suma cukrów prostych: 47.98 g; Woda: 1273.83 g; Popiół: 16.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-24 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos boloński 200g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g, Makaron pszenny gotowany 150g (GLUTEN, JAJA), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Schab ze szpizarni 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2618.02 kcal; Energia: 10957.68 kJ; Białko ogółem: 110.28 g; białko zwierzęce: 77.64 g; białko roślinne: 32.64 g; Tłuszcz: 122.21 g; Węglowodany ogółem: 298.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.02 g; Sód: 5636.67 mg; Potas: 3532.23 mg; Wapń: 784.62 mg; Fosfor: 1552.16 mg; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; suma cukrów prostych: 72.20 g; Woda: 1233.85 g; Popiół: 25.51 g;		
poniedziałek 2025-02-24 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (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 z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos boloński 200g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUTEN, JAJA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Schab ze szpizarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2494.36 kcal; Energia: 10437.82 kJ; Białko ogółem: 112.72 g; białko zwierzęce: 78.15 g; białko roślinne: 34.57 g; Tłuszcz: 107.31 g; Węglowodany ogółem: 292.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.50 g; Sód: 4603.77 mg; Potas: 3458.73 mg; Wapń: 682.12 mg; Fosfor: 1336.26 mg; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; suma cukrów prostych: 67.73 g; Woda: 1216.89 g; Popiół: 22.21 g;		
poniedziałek 2025-02-24 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (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 z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos boloński 200g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUTEN, JAJA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Schab ze szpizarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2494.36 kcal; Energia: 10437.82 kJ; Białko ogółem: 112.72 g; białko zwierzęce: 78.15 g; białko roślinne: 34.57 g; Tłuszcz: 107.31 g; Węglowodany ogółem: 292.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.50 g; Sód: 4603.77 mg; Potas: 3458.73 mg; Wapń: 682.12 mg; Fosfor: 1336.26 mg; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; suma cukrów prostych: 67.73 g; Woda: 1216.89 g; Popiół: 22.21 g;		
poniedziałek 2025-02-24 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos boloński 200g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Makaron razowy gotowany 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 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 szpizarni 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2519.94 kcal; Energia: 10543.09 kJ; Białko ogółem: 107.54 g; białko zwierzęce: 74.94 g; białko roślinne: 32.59 g; Tłuszcz: 124.39 g; Węglowodany ogółem: 279.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.22 g; Sód: 5340.37 mg; Potas: 4540.87 mg; Wapń: 776.47 mg; Fosfor: 1644.06 mg; Błonnik pokarmowy: 37.51 g; suma cukrów prostych: 73.42 g; Woda: 1389.48 g; Popiół: 26.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-24 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (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 z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos boloński 200g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUTEN, JAJA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 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: 2859.02 kcal; Energia: 11967.68 kJ; Białko ogółem: 115.68 g; białko zwierzęce: 81.04 g; białko roślinne: 34.64 g; Tłuszcz: 124.81 g; Węglowodany ogółem: 350.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.45 g; Sód: 5676.67 mg; Potas: 4444.23 mg; Wapń: 899.62 mg; Fosfor: 1666.16 mg; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; suma cukrów prostych: 98.50 g; Woda: 1471.95 g; Popiół: 27.71 g;		
poniedziałek 2025-02-24 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 z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos boloński 200g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUTEN, JAJA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 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: 2428.18 kcal; Energia: 10163.93 kJ; Białko ogółem: 107.78 g; białko zwierzęce: 77.06 g; białko roślinne: 30.71 g; Tłuszcz: 114.47 g; Węglowodany ogółem: 269.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.04 g; Sód: 5239.07 mg; Potas: 3295.87 mg; Wapń: 625.87 mg; Fosfor: 1364.06 mg; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; suma cukrów prostych: 60.95 g; Woda: 1068.79 g; Popiół: 23.52 g;		
poniedziałek 2025-02-24 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĆEJ		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), 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 z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos boloński 200g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUTEN, JAJA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 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: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2857.52 kcal; Energia: 11958.68 kJ; Białko ogółem: 115.23 g; białko zwierzęce: 79.69 g; białko roślinne: 35.54 g; Tłuszcz: 128.11 g; Węglowodany ogółem: 344.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.76 g; Sód: 5537.17 mg; Potas: 4499.73 mg; Wapń: 851.62 mg; Fosfor: 1682.66 mg; Błonnik pokarmowy: 34.41 g; suma cukrów prostych: 96.40 g; Woda: 1475.85 g; Popiół: 27.41 g;		
wtorek 2025-02-25 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (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,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 200g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g, Brokuły parowane 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: 2322.91 kcal; Energia: 9731.00 kJ; Białko ogółem: 108.18 g; białko zwierzęce: 73.50 g; białko roślinne: 34.68 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 284.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.20 g; Sód: 3468.14 mg; Potas: 3439.46 mg; Wapń: 1079.24 mg; Fosfor: 1902.07 mg; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; suma cukrów prostych: 53.71 g; Woda: 1062.47 g; Popiół: 19.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-25		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g, Szyńka drobiowa 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 200g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g, Brokuly parowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szyńka piwna 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2174.18 kcal; Energia: 9106.27 kJ; Białko ogółem: 99.22 g; białko zwierzęce: 61.64 g; białko roślinne: 37.58 g; Tłuszcz: 81.52 g; Węglowodany ogółem: 282.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.45 g; Sód: 2731.52 mg; Potas: 3445.07 mg; Wapń: 648.43 mg; Fosfor: 1518.48 mg; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; suma cukrów prostych: 51.17 g; Woda: 1043.31 g; Popiół: 16.74 g;		
wtorek 2025-02-25		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g, Szyńka drobiowa 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 200g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g, Brokuly parowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szyńka piwna 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2174.18 kcal; Energia: 9106.27 kJ; Białko ogółem: 99.22 g; białko zwierzęce: 61.64 g; białko roślinne: 37.58 g; Tłuszcz: 81.52 g; Węglowodany ogółem: 282.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.45 g; Sód: 2731.52 mg; Potas: 3445.07 mg; Wapń: 648.43 mg; Fosfor: 1518.48 mg; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; suma cukrów prostych: 51.17 g; Woda: 1043.31 g; Popiół: 16.74 g;		
wtorek 2025-02-25		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g, Szyńka drobiowa 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 200g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g, Brokuly parowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Szyńka piwna 50g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2418.75 kcal; Energia: 10129.89 kJ; Białko ogółem: 117.30 g; białko zwierzęce: 78.95 g; białko roślinne: 38.36 g; Tłuszcz: 92.75 g; Węglowodany ogółem: 313.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.49 g; Sód: 3347.03 mg; Potas: 3870.04 mg; Wapń: 1087.50 mg; Fosfor: 1992.58 mg; Błonnik pokarmowy: 37.48 g; suma cukrów prostych: 70.42 g; Woda: 1179.53 g; Popiół: 19.40 g;		
wtorek 2025-02-25		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g, Szyńka drobiowa 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 200g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g, Brokuly parowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Surówka z kapusty białej z marchewką 200g, Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szyńka piwna 50g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2475.11 kcal; Energia: 10367.04 kJ; Białko ogółem: 114.28 g; białko zwierzęce: 75.44 g; białko roślinne: 38.84 g; Tłuszcz: 94.81 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.86 g; Sód: 3579.39 mg; Potas: 4380.19 mg; Wapń: 980.64 mg; Fosfor: 1902.95 mg; Błonnik pokarmowy: 38.21 g; suma cukrów prostych: 73.30 g; Woda: 1477.09 g; Popiół: 20.94 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-25		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Szynka drobiowa 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 200g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g , Brokuly parowane 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: 2140.30 kcal; Energia: 8964.98 kJ; Białko ogółem: 100.68 g; białko zwierzęce: 69.06 g; białko roślinne: 31.62 g; Tłuszcz: 90.41 g; Węglowodany ogółem: 256.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.00 g; Sód: 3081.10 mg; Potas: 3179.35 mg; Wapń: 926.49 mg; Fosfor: 1691.52 mg; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; suma cukrów prostych: 42.21 g; Woda: 917.53 g; Popiół: 17.18 g;		
wtorek 2025-02-25		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIĄCEJ		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), 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 ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 200g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 150g , Brokuly parowane 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt ,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), 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: 2506.41 kcal; Energia: 10498.00 kJ; Białko ogółem: 121.23 g; białko zwierzęce: 84.45 g; białko roślinne: 36.78 g; Tłuszcz: 103.41 g; Węglowodany ogółem: 304.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.13 g; Sód: 3710.64 mg; Potas: 3952.96 mg; Wapń: 1171.24 mg; Fosfor: 2094.57 mg; Błonnik pokarmowy: 33.43 g; suma cukrów prostych: 69.11 g; Woda: 1320.77 g; Popiół: 20.65 g;		
środa 2025-02-26		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka piastowska 50g , Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Pierogi z serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 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: 2153.08 kcal; Energia: 9032.40 kJ; Białko ogółem: 91.71 g; białko zwierzęce: 49.60 g; białko roślinne: 39.91 g; Tłuszcz: 77.84 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.53 g; Sód: 2775.91 mg; Potas: 3875.35 mg; Wapń: 861.03 mg; Fosfor: 1555.73 mg; Błonnik pokarmowy: 36.16 g; suma cukrów prostych: 46.05 g; Woda: 1139.52 g; Popiół: 17.75 g;		
środa 2025-02-26		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z ziemniakami i serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Marchewka gotowana 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: 1931.79 kcal; Energia: 8105.89 kJ; Białko ogółem: 82.63 g; białko zwierzęce: 47.59 g; białko roślinne: 32.84 g; Tłuszcz: 66.15 g; Węglowodany ogółem: 272.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.43 g; Sód: 1946.80 mg; Potas: 3183.39 mg; Wapń: 637.93 mg; Fosfor: 1183.49 mg; Błonnik pokarmowy: 23.02 g; suma cukrów prostych: 42.05 g; Woda: 1098.53 g; Popiół: 12.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-26		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Marchewka gotowana 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: 1934.61 kcal; Energia: 8117.70 kJ; Białko ogółem: 82.63 g; białko zwierzęce: 47.60 g; białko roślinne: 32.84 g; Tłuszcz: 66.47 g; Węglowodany ogółem: 272.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.65 g; Sód: 1946.83 mg; Potas: 3183.45 mg; Wapń: 637.98 mg; Fosfor: 1183.54 mg; Błonnik pokarmowy: 23.02 g; suma cukrów prostych: 42.05 g; Woda: 1098.64 g; Popiół: 12.19 g;		
środa 2025-02-26		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka piastowska 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Jajka sadzone 2szt, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Ziemniaki 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 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, Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2536.11 kcal; Energia: 10625.14 kJ; Białko ogółem: 134.42 g; białko zwierzęce: 96.96 g; białko roślinne: 37.46 g; Tłuszcz: 115.97 g; Węglowodany ogółem: 280.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.55 g; Sód: 3549.98 mg; Potas: 5294.95 mg; Wapń: 961.29 mg; Fosfor: 2276.16 mg; Błonnik pokarmowy: 42.06 g; suma cukrów prostych: 46.84 g; Woda: 1785.22 g; Popiół: 23.74 g;		
środa 2025-02-26		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2268.99 kcal; Energia: 9525.23 kJ; Białko ogółem: 105.02 g; białko zwierzęce: 66.19 g; białko roślinne: 36.63 g; Tłuszcz: 72.97 g; Węglowodany ogółem: 331.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.48 g; Sód: 2078.39 mg; Potas: 4092.01 mg; Wapń: 833.24 mg; Fosfor: 1634.31 mg; Błonnik pokarmowy: 35.99 g; suma cukrów prostych: 65.86 g; Woda: 1341.07 g; Popiół: 14.80 g;		
środa 2025-02-26		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka b/laktozy plaster 50g, Szynka piastowska 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Jajka sadzone 2szt, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Ziemniaki 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2100.81 kcal; Energia: 8808.94 kJ; Białko ogółem: 98.49 g; białko zwierzęce: 61.78 g; białko roślinne: 34.51 g; Tłuszcz: 88.56 g; Węglowodany ogółem: 261.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.97 g; Sód: 3661.35 mg; Potas: 4171.74 mg; Wapń: 1124.84 mg; Fosfor: 1857.28 mg; Błonnik pokarmowy: 35.50 g; suma cukrów prostych: 36.54 g; Woda: 1083.44 g; Popiół: 21.64 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-26		
Dieta: MEGREZ TYCHY D.MATKI KARMIAĄCEJ		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka piastowska 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Pierogi z serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczerek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2278.58 kcal; Energia: 9556.90 kJ; Białko ogółem: 105.11 g; białko zwierzęce: 64.50 g; białko roślinne: 38.41 g; Tłuszcz: 85.29 g; Węglowodany ogółem: 308.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.28 g; Sód: 2431.91 mg; Potas: 4179.35 mg; Wapń: 876.03 mg; Fosfor: 1709.73 mg; Błonnik pokarmowy: 38.01 g; suma cukrów prostych: 61.75 g; Woda: 1365.52 g; Popiół: 17.70 g;		
czwartek 2025-02-27		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasztecik pieczony 50g (GLUTEN, „ SELER, GORCZYCA), Polędwica premium 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g,	Zupa groszkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 120g, Sos śmietanowy 80ml, Kasza jęczmienna 150g, Surówka z kapusty czerwonej 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: 1948.85 kcal; Energia: 8163.36 kJ; Białko ogółem: 103.67 g; białko zwierzęce: 73.49 g; białko roślinne: 27.98 g; Tłuszcz: 71.50 g; Węglowodany ogółem: 251.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.06 g; Sód: 2575.35 mg; Potas: 3659.86 mg; Wapń: 727.16 mg; Fosfor: 1637.45 mg; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; suma cukrów prostych: 42.51 g; Woda: 1043.25 g; Popiół: 16.31 g;		
czwartek 2025-02-27		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica premium 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Zupa groszkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 120g, Sos śmietanowy 80ml, Kasza jęczmienna 150g, Dynia parowana 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: 1834.57 kcal; Energia: 7682.05 kJ; Białko ogółem: 107.29 g; białko zwierzęce: 73.99 g; białko roślinne: 31.10 g; Tłuszcz: 53.43 g; Węglowodany ogółem: 253.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.81 g; Sód: 1891.89 mg; Potas: 3716.97 mg; Wapń: 712.12 mg; Fosfor: 1573.51 mg; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; suma cukrów prostych: 42.94 g; Woda: 1128.40 g; Popiół: 14.48 g;		
czwartek 2025-02-27		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica premium 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Zupa groszkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 120g, Sos śmietanowy 80ml, Kasza jęczmienna 150g, Dynia parowana 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: 1834.57 kcal; Energia: 7682.05 kJ; Białko ogółem: 107.29 g; białko zwierzęce: 73.99 g; białko roślinne: 31.10 g; Tłuszcz: 53.43 g; Węglowodany ogółem: 253.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.81 g; Sód: 1891.89 mg; Potas: 3716.97 mg; Wapń: 712.12 mg; Fosfor: 1573.51 mg; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; suma cukrów prostych: 42.94 g; Woda: 1128.40 g; Popiół: 14.48 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-27		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Polędwica premium 50g , Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa groszkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 120g , Kasza jęczmienna 150g , Surówka z kapusty czerwonej 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 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 , Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2355.25 kcal; Energia: 9857.06 kJ; Białko ogółem: 134.63 g; białko zwierzęce: 103.99 g; białko roślinne: 30.64 g; Tłuszcz: 102.18 g; Węglowodany ogółem: 260.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.47 g; Sód: 2792.95 mg; Potas: 4441.46 mg; Wapń: 776.76 mg; Fosfor: 2036.35 mg; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; suma cukrów prostych: 44.00 g; Woda: 1542.60 g; Popiół: 18.91 g;		
czwartek 2025-02-27		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa groszkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 120g , Sos śmietanowy 80ml , Kasza jęczmienna 150g , Dynia parowana 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g , Filet pieczony premium 50g (.), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2193.41 kcal; Energia: 9193.45 kJ; Białko ogółem: 121.67 g; białko zwierzęce: 90.41 g; białko roślinne: 29.05 g; Tłuszcz: 72.18 g; Węglowodany ogółem: 298.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.53 g; Sód: 2409.51 mg; Potas: 4426.71 mg; Wapń: 868.74 mg; Fosfor: 1921.47 mg; Błonnik pokarmowy: 37.51 g; suma cukrów prostych: 65.97 g; Woda: 1345.01 g; Popiół: 17.61 g;		
czwartek 2025-02-27		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Polędwica premium 50g , Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa groszkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Jajka sadzone 2szt , Kasza jęczmienna 150g , Surówka z kapusty czerwonej 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2152.40 kcal; Energia: 9013.96 kJ; Białko ogółem: 98.99 g; białko zwierzęce: 69.13 g; białko roślinne: 27.66 g; Tłuszcz: 99.53 g; Węglowodany ogółem: 244.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.24 g; Sód: 3121.14 mg; Potas: 3023.29 mg; Wapń: 1074.92 mg; Fosfor: 1758.67 mg; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; suma cukrów prostych: 35.36 g; Woda: 907.44 g; Popiół: 17.78 g;		
czwartek 2025-02-27		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Polędwica premium 50g , Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa groszkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 120g , Sos śmietanowy 80ml , Kasza jęczmienna 150g , Surówka z kapusty czerwonej 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,	Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g , Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 1950.85 kcal; Energia: 8171.36 kJ; Białko ogółem: 113.47 g; białko zwierzęce: 88.29 g; białko roślinne: 22.98 g; Tłuszcz: 77.00 g; Węglowodany ogółem: 229.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.54 g; Sód: 2029.35 mg; Potas: 3823.86 mg; Wapń: 728.16 mg; Fosfor: 1701.45 mg; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; suma cukrów prostych: 57.61 g; Woda: 1251.45 g; Popiół: 15.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-28		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa minestrone z makaronem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2468.75 kcal; Energia: 10330.70 kJ; Białko ogółem: 98.77 g; białko zwierzęce: 65.95 g; białko roślinne: 30.73 g; Tłuszcz: 85.57 g; Węglowodany ogółem: 354.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.86 g; Sód: 3704.55 mg; Potas: 3931.15 mg; Wapń: 851.28 mg; Fosfor: 1337.42 mg; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; suma cukrów prostych: 85.34 g; Woda: 1236.53 g; Popiół: 20.33 g;		
piątek 2025-02-28		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Szyunka drobiowa gotowana 20g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa minestrone z makaronem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 120g, Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2326.85 kcal; Energia: 9733.72 kJ; Białko ogółem: 98.45 g; białko zwierzęce: 64.00 g; białko roślinne: 32.35 g; Tłuszcz: 72.68 g; Węglowodany ogółem: 343.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.44 g; Sód: 2856.25 mg; Potas: 4036.81 mg; Wapń: 608.21 mg; Fosfor: 1115.04 mg; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; suma cukrów prostych: 82.22 g; Woda: 1233.36 g; Popiół: 17.89 g;		
piątek 2025-02-28		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Szyunka drobiowa gotowana 20g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa minestrone z makaronem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 120g, Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2326.85 kcal; Energia: 9733.72 kJ; Białko ogółem: 98.45 g; białko zwierzęce: 64.00 g; białko roślinne: 32.35 g; Tłuszcz: 72.68 g; Węglowodany ogółem: 343.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.44 g; Sód: 2856.25 mg; Potas: 4036.81 mg; Wapń: 608.21 mg; Fosfor: 1115.04 mg; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; suma cukrów prostych: 82.22 g; Woda: 1233.36 g; Popiół: 17.89 g;		
piątek 2025-02-28		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 20g (MLEKO), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiw 200g,	Zupa minestrone z makaronem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 120g, Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 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: 2389.05 kcal; Energia: 9991.72 kJ; Białko ogółem: 109.38 g; białko zwierzęce: 73.94 g; białko roślinne: 33.33 g; Tłuszcz: 88.73 g; Węglowodany ogółem: 322.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.63 g; Sód: 3371.72 mg; Potas: 4287.42 mg; Wapń: 834.38 mg; Fosfor: 1535.02 mg; Błonnik pokarmowy: 36.53 g; suma cukrów prostych: 62.35 g; Woda: 1237.13 g; Popiół: 20.60 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-28		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ketchup 17g 1szt, Kielbaska parówkowa 80g, Szyunka drobiowa gotowana 20g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 200g,	Zupa minestrone z makaronem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz parowany 120g, Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt,	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: 2388.55 kcal; Energia: 9999.82 kJ; Białko ogółem: 99.15 g; białko zwierzęce: 65.50 g; białko roślinne: 29.35 g; Tłuszcz: 74.03 g; Węglowodany ogółem: 360.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.87 g; Sód: 2988.25 mg; Potas: 4333.81 mg; Wapń: 748.21 mg; Fosfor: 1342.54 mg; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; suma cukrów prostych: 89.37 g; Woda: 1231.86 g; Popiół: 19.04 g;		
piątek 2025-02-28		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa minestrone z makaronem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i selera 200g (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: 2267.29 kcal; Energia: 9484.78 kJ; Białko ogółem: 91.13 g; białko zwierzęce: 60.73 g; białko roślinne: 28.49 g; Tłuszcz: 81.16 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Sód: 3085.48 mg; Potas: 3696.76 mg; Wapń: 820.16 mg; Fosfor: 1247.42 mg; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; suma cukrów prostych: 73.05 g; Woda: 1063.49 g; Popiół: 18.10 g;		
piątek 2025-02-28		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIĄCEJ		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 200g,	Zupa minestrone z makaronem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt,	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: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2542.45 kcal; Energia: 10640.30 kJ; Białko ogółem: 100.52 g; białko zwierzęce: 64.60 g; białko roślinne: 31.63 g; Tłuszcz: 89.77 g; Węglowodany ogółem: 362.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.55 g; Sód: 3631.05 mg; Potas: 4124.65 mg; Wapń: 877.28 mg; Fosfor: 1477.92 mg; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; suma cukrów prostych: 87.24 g; Woda: 1240.43 g; Popiół: 20.73 g;		