

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-03-01</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Hummus 50g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlec mielony z indyka 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g, surówka z kapusty białej z marchewką 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g, Szyntka schabowa kanapkowa 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 14g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2242.72 kcal; Energia: 9386.48 kJ; Białko ogółem: 92.47 g; białko zwierzęce: 57.06 g; białko roślinne: 31.65 g; Tłuszcz: 91.73 g; Węglowodany ogółem: 293.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.02 g; Sód: 3074.17 mg; Potas: 4423.21 mg; Wapń: 796.31 mg; Fosfor: 1591.64 mg; Błonnik pokarmowy: 35.01 g; suma cukrów prostych: 48.49 g; Woda: 1266.75 g; Popiół: 19.14 g;		
<b>sobota 2025-03-01</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Połędwica premium 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlec mielony z indyka 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g, Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g, Szyntka schabowa kanapkowa 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 14g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2157.74 kcal; Energia: 9027.39 kJ; Białko ogółem: 98.90 g; białko zwierzęce: 64.42 g; białko roślinne: 34.48 g; Tłuszcz: 79.83 g; Węglowodany ogółem: 286.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.15 g; Sód: 2669.67 mg; Potas: 4313.05 mg; Wapń: 712.60 mg; Fosfor: 1466.45 mg; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; suma cukrów prostych: 52.59 g; Woda: 1265.76 g; Popiół: 17.69 g;		
<b>sobota 2025-03-01</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Połędwica premium 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlec mielony z indyka 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g, Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g, Szyntka schabowa kanapkowa 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 14g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2157.74 kcal; Energia: 9027.39 kJ; Białko ogółem: 98.90 g; białko zwierzęce: 64.42 g; białko roślinne: 34.48 g; Tłuszcz: 79.83 g; Węglowodany ogółem: 286.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.15 g; Sód: 2669.67 mg; Potas: 4313.05 mg; Wapń: 712.60 mg; Fosfor: 1466.45 mg; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; suma cukrów prostych: 52.59 g; Woda: 1265.76 g; Popiół: 17.69 g;		
<b>sobota 2025-03-01</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Hummus 50g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 200g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlec mielony z indyka 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g, surówka z kapusty białej z marchewką 200g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150g 1szt,	Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g, Szyntka schabowa kanapkowa 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, <b>Posiłek nocny:</b> Fit rolls 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2299.00 kcal; Energia: 9611.55 kJ; Białko ogółem: 93.29 g; białko zwierzęce: 55.73 g; białko roślinne: 33.81 g; Tłuszcz: 94.62 g; Węglowodany ogółem: 304.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.13 g; Sód: 2552.77 mg; Potas: 4899.95 mg; Wapń: 825.05 mg; Fosfor: 1669.75 mg; Błonnik pokarmowy: 40.10 g; suma cukrów prostych: 53.01 g; Woda: 1427.98 g; Popiół: 18.98 g;		
<b>sobota 2025-03-01</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Połędwica premium 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 200g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlec mielony z indyka 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g, Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g, Szyntka schabowa kanapkowa 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 14g 2szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2328.41 kcal; Energia: 9743.30 kJ; Białko ogółem: 103.41 g; białko zwierzęce: 70.02 g; białko roślinne: 33.40 g; Tłuszcz: 84.59 g; Węglowodany ogółem: 323.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.66 g; Sód: 2848.92 mg; Potas: 5032.31 mg; Wapń: 975.05 mg; Fosfor: 1749.55 mg; Błonnik pokarmowy: 38.41 g; suma cukrów prostych: 69.06 g; Woda: 1525.74 g; Popiół: 20.05 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-03-01</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY</b>		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Polędwica premium 50g , Hummus 50g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet mielony z indyka 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g ( <b>MLEKO</b> ), surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka schabowa kanapkowa 50g , Papryka 80g , Sałata 20g , <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 14g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2130.55 kcal; Energia: 8917.12 kJ; Białko ogółem: 93.91 g; białko zwierzęce: 60.36 g; białko roślinne: 29.80 g; Tłuszcz: 92.76 g; Węglowodany ogółem: 258.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.14 g; Sód: 2922.85 mg; Potas: 4054.12 mg; Wapń: 957.45 mg; Fosfor: 1488.67 mg; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; suma cukrów prostych: 32.40 g; Woda: 1069.75 g; Popiół: 18.12 g;		
<b>sobota 2025-03-01</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCJ</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g , Hummus 50g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 200g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet mielony z indyka 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Szynka schabowa kanapkowa 50g , Papryka 80g , Sałata 20g , <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 14g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2381.72 kcal; Energia: 9964.48 kJ; Białko ogółem: 97.67 g; białko zwierzęce: 60.46 g; białko roślinne: 33.45 g; Tłuszcz: 94.13 g; Węglowodany ogółem: 320.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.25 g; Sód: 3118.17 mg; Potas: 4911.21 mg; Wapń: 965.31 mg; Fosfor: 1711.64 mg; Błonnik pokarmowy: 38.81 g; suma cukrów prostych: 60.39 g; Woda: 1530.25 g; Popiół: 20.74 g;		
<b>niedziela 2025-03-02</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA</b>		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 2szt ( <b>JAJA</b> ), Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g ,	Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g , Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka drobiowa 50g , Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Wafelek 20g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2305.90 kcal; Energia: 9659.24 kJ; Białko ogółem: 119.70 g; białko zwierzęce: 91.81 g; białko roślinne: 26.69 g; Tłuszcz: 100.44 g; Węglowodany ogółem: 256.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.14 g; Sód: 2745.87 mg; Potas: 3990.71 mg; Wapń: 686.84 mg; Fosfor: 1628.99 mg; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; suma cukrów prostych: 49.89 g; Woda: 1292.26 g; Popiół: 18.97 g;		
<b>niedziela 2025-03-02</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g , Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g ,	Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g , Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka drobiowa 50g , Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Wafelek 20g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2197.20 kcal; Energia: 9202.64 kJ; Białko ogółem: 108.46 g; białko zwierzęce: 78.70 g; białko roślinne: 28.56 g; Tłuszcz: 93.12 g; Węglowodany ogółem: 252.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.43 g; Sód: 2667.36 mg; Potas: 3933.22 mg; Wapń: 599.09 mg; Fosfor: 1356.31 mg; Błonnik pokarmowy: 23.26 g; suma cukrów prostych: 48.25 g; Woda: 1182.14 g; Popiół: 18.06 g;		
<b>niedziela 2025-03-02</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g , Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g ,	Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g , Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka drobiowa 50g , Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Wafelek 20g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2197.20 kcal; Energia: 9202.64 kJ; Białko ogółem: 108.46 g; białko zwierzęce: 78.70 g; białko roślinne: 28.56 g; Tłuszcz: 93.12 g; Węglowodany ogółem: 252.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.43 g; Sód: 2667.36 mg; Potas: 3933.22 mg; Wapń: 599.09 mg; Fosfor: 1356.31 mg; Błonnik pokarmowy: 23.26 g; suma cukrów prostych: 48.25 g; Woda: 1182.14 g; Popiół: 18.06 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-03-02</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Kakao bez cukru 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 2szt ( <b>JAJA</b> ), Polędwica sopocka 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Serek wiejski 200g 1szt,	Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Brokoly parowane 200g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 300ml ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka drobiowa 50g, Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Fit rolls 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2234.38 kcal; Energia: 9361.80 kJ; Białko ogółem: 135.13 g; białko zwierzęce: 102.71 g; białko roślinne: 32.42 g; Tłuszcz: 89.54 g; Węglowodany ogółem: 253.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.87 g; Sód: 2769.45 mg; Potas: 4588.95 mg; Wapń: 745.29 mg; Fosfor: 1980.18 mg; Błonnik pokarmowy: 33.20 g; suma cukrów prostych: 39.95 g; Woda: 1488.11 g; Popiół: 19.92 g;		
<b>niedziela 2025-03-02</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g, Polędwica sopocka 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, <b>II Śniadanie:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Baton musli 35g 1szt,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka drobiowa 50g, Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafelek 20g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2324.45 kcal; Energia: 9332.64 kJ; Białko ogółem: 108.76 g; białko zwierzęce: 79.70 g; białko roślinne: 26.86 g; Tłuszcz: 95.22 g; Węglowodany ogółem: 283.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.80 g; Sód: 2732.36 mg; Potas: 4129.22 mg; Wapń: 653.09 mg; Fosfor: 1434.31 mg; Błonnik pokarmowy: 37.06 g; suma cukrów prostych: 60.15 g; Woda: 1270.44 g; Popiół: 18.46 g;		
<b>niedziela 2025-03-02</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY</b>		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 2szt ( <b>JAJA</b> ), Polędwica sopocka 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka drobiowa 50g, Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Ogórek zielony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Wafelek 20g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2240.81 kcal; Energia: 9385.66 kJ; Białko ogółem: 115.55 g; białko zwierzęce: 87.61 g; białko roślinne: 26.74 g; Tłuszcz: 97.13 g; Węglowodany ogółem: 251.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.16 g; Sód: 2701.82 mg; Potas: 3868.93 mg; Wapń: 562.15 mg; Fosfor: 1536.41 mg; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; suma cukrów prostych: 44.12 g; Woda: 1206.08 g; Popiół: 18.38 g;		
<b>niedziela 2025-03-02</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAČEJ</b>		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 2szt ( <b>JAJA</b> ), Polędwica sopocka 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, <b>II Śniadanie:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Baton musli 35g 1szt,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafelek 20g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2584.11 kcal; Energia: 10416.60 kJ; Białko ogółem: 120.14 g; białko zwierzęce: 89.80 g; białko roślinne: 28.14 g; Tłuszcz: 116.85 g; Węglowodany ogółem: 290.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.99 g; Sód: 3175.37 mg; Potas: 4267.21 mg; Wapń: 721.34 mg; Fosfor: 1743.99 mg; Błonnik pokarmowy: 38.92 g; suma cukrów prostych: 61.09 g; Woda: 1399.06 g; Popiół: 20.72 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-03-03</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Szywnka drobiowa gotowana 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kluski z mięsem i masłem 300g ( <b>SELER</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z groszku zielonego 50g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2406.37 kcal; Energia: 10080.46 kJ; Białko ogółem: 90.08 g; białko zwierzęce: 54.33 g; białko roślinne: 35.75 g; Tłuszcz: 91.82 g; Węglowodany ogółem: 333.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.34 g; Sód: 2902.85 mg; Potas: 3914.95 mg; Wapń: 1055.33 mg; Fosfor: 1475.07 mg; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; suma cukrów prostych: 72.64 g; Woda: 1024.41 g; Popiół: 19.71 g;		
<b>poniedziałek 2025-03-03</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Szywnka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kluski z mięsem i masłem 300g ( <b>SELER</b> ), Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2467.89 kcal; Energia: 10333.09 kJ; Białko ogółem: 91.24 g; białko zwierzęce: 56.93 g; białko roślinne: 34.32 g; Tłuszcz: 98.23 g; Węglowodany ogółem: 329.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.22 g; Sód: 1961.26 mg; Potas: 3787.11 mg; Wapń: 600.73 mg; Fosfor: 1186.01 mg; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; suma cukrów prostych: 69.78 g; Woda: 1033.39 g; Popiół: 14.99 g;		
<b>poniedziałek 2025-03-03</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Szywnka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kluski z mięsem i masłem 300g ( <b>SELER</b> ), Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2467.89 kcal; Energia: 10333.09 kJ; Białko ogółem: 91.24 g; białko zwierzęce: 56.93 g; białko roślinne: 34.32 g; Tłuszcz: 98.23 g; Węglowodany ogółem: 329.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.22 g; Sód: 1961.26 mg; Potas: 3787.11 mg; Wapń: 600.73 mg; Fosfor: 1186.01 mg; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; suma cukrów prostych: 69.78 g; Woda: 1033.39 g; Popiół: 14.99 g;		
<b>poniedziałek 2025-03-03</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Szywnka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 200g,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jajka sadzone 2szt, Surówka z kapusty czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki 150g, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150g 1szt,	Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z groszku zielonego 50g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml ( <b>GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2287.73 kcal; Energia: 9574.98 kJ; Białko ogółem: 103.90 g; białko zwierzęce: 66.03 g; białko roślinne: 37.86 g; Tłuszcz: 83.45 g; Węglowodany ogółem: 315.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.90 g; Sód: 2778.95 mg; Potas: 4812.95 mg; Wapń: 1063.85 mg; Fosfor: 1835.91 mg; Błonnik pokarmowy: 38.79 g; suma cukrów prostych: 63.78 g; Woda: 1390.45 g; Popiół: 21.60 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-03-03</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml  <b>II Śniadanie:</b> Banan 200g,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kluski z mięsem i maselkiem 300g ( <b>SELER</b> ), Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z groszku zielonego 50g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2685.63 kcal; Energia: 11255.82 kJ; Białko ogółem: 94.25 g; białko zwierzęce: 57.73 g; białko roślinne: 36.52 g; Tłuszcz: 99.57 g; Węglowodany ogółem: 388.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.17 g; Sód: 2572.08 mg; Potas: 4993.78 mg; Wapń: 1145.95 mg; Fosfor: 1596.03 mg; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; suma cukrów prostych: 98.62 g; Woda: 1293.12 g; Popiół: 19.98 g;		
<b>poniedziałek 2025-03-03</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY</b>		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy b/laktozy 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kluski z mięsem i maselkiem 300g ( <b>SELER</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z groszku zielonego 50g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2289.20 kcal; Energia: 9421.46 kJ; Białko ogółem: 80.97 g; białko zwierzęce: 47.14 g; białko roślinne: 33.82 g; Tłuszcz: 91.56 g; Węglowodany ogółem: 303.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.40 g; Sód: 2518.59 mg; Potas: 3701.44 mg; Wapń: 915.54 mg; Fosfor: 1291.88 mg; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; suma cukrów prostych: 60.71 g; Woda: 880.05 g; Popiół: 17.84 g;		
<b>poniedziałek 2025-03-03</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCJ</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 200g,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kluski z mięsem i maselkiem 300g ( <b>SELER</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150g 1szt,	Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z groszku zielonego 50g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2749.87 kcal; Energia: 11517.46 kJ; Białko ogółem: 99.83 g; białko zwierzęce: 56.38 g; białko roślinne: 43.45 g; Tłuszcz: 97.62 g; Węglowodany ogółem: 405.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.04 g; Sód: 2813.35 mg; Potas: 4994.45 mg; Wapń: 1130.33 mg; Fosfor: 1719.57 mg; Błonnik pokarmowy: 41.20 g; suma cukrów prostych: 98.34 g; Woda: 1269.61 g; Popiół: 22.21 g;		
<b>wtorek 2025-03-04</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa 60g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kasza jęczmienna 150g, Fasolka szparagowa parowana 200g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 80g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 25g 1szt, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2127.92 kcal; Energia: 8905.73 kJ; Białko ogółem: 92.45 g; białko zwierzęce: 58.49 g; białko roślinne: 33.96 g; Tłuszcz: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 296.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.54 g; Sód: 2672.66 mg; Potas: 3335.58 mg; Wapń: 854.04 mg; Fosfor: 1556.59 mg; Błonnik pokarmowy: 34.47 g; suma cukrów prostych: 64.54 g; Woda: 1103.86 g; Popiół: 17.58 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-03-04</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Szynka drobiowa 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kasza jęczmienna 150g, Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Dżem 25g 1szt, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Twarożek z ziołami 80g ( <b>MLEKO</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2128.93 kcal; Energia: 8914.59 kJ; Białko ogółem: 95.57 g; białko zwierzęce: 59.93 g; białko roślinne: 35.64 g; Tłuszcz: 73.14 g; Węglowodany ogółem: 296.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.39 g; Sód: 2286.13 mg; Potas: 3591.03 mg; Wapń: 802.70 mg; Fosfor: 1481.87 mg; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; suma cukrów prostych: 65.53 g; Woda: 1133.14 g; Popiół: 17.36 g;		
<b>wtorek 2025-03-04</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa 60g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kasza jęczmienna 150g, Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 80g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 25g 1szt, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2146.35 kcal; Energia: 8988.63 kJ; Białko ogółem: 92.63 g; białko zwierzęce: 56.99 g; białko roślinne: 35.64 g; Tłuszcz: 76.40 g; Węglowodany ogółem: 297.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.33 g; Sód: 2370.76 mg; Potas: 3611.20 mg; Wapń: 819.92 mg; Fosfor: 1446.10 mg; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; suma cukrów prostych: 65.42 g; Woda: 1140.77 g; Popiół: 17.59 g;		
<b>wtorek 2025-03-04</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa 60g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 200g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Fasolka szparagowa parowana 200g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Kasza jęczmienna 150g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Serek wiejski 200g 1szt,	Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 80g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka piwna 50g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Fit rolls 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2302.43 kcal; Energia: 9632.48 kJ; Białko ogółem: 111.90 g; białko zwierzęce: 73.26 g; białko roślinne: 38.63 g; Tłuszcz: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 321.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.25 g; Sód: 3167.70 mg; Potas: 4001.16 mg; Wapń: 846.25 mg; Fosfor: 1840.47 mg; Błonnik pokarmowy: 45.89 g; suma cukrów prostych: 65.46 g; Woda: 1277.27 g; Popiół: 18.35 g;		
<b>wtorek 2025-03-04</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa 60g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 200g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml, Kasza jęczmienna 150g, <b>Podwieczorek:</b> Serek wiejski 200g 1szt,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 80g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 25g 1szt, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2329.74 kcal; Energia: 9758.96 kJ; Białko ogółem: 104.65 g; białko zwierzęce: 70.79 g; białko roślinne: 33.86 g; Tłuszcz: 82.62 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.21 g; Sód: 3054.21 mg; Potas: 4029.99 mg; Wapń: 1046.24 mg; Fosfor: 1763.16 mg; Błonnik pokarmowy: 37.97 g; suma cukrów prostych: 86.07 g; Woda: 1392.74 g; Popiół: 20.00 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-03-04</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY</b>		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka drobiowa 50g , Pasta twarogowa 60g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kasza jęczmienna 150g , Fasolka szparagowa parowana 200g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek bez laktozy z ziołami 50g , Szynka piwna 50g , Papryka konserwowa 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1986.37 kcal; Energia: 8311.18 kJ; Białko ogółem: 93.38 g; białko zwierzęce: 62.10 g; białko roślinne: 31.28 g; Tłuszcz: 76.04 g; Węglowodany ogółem: 260.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.07 g; Sód: 2725.66 mg; Potas: 3268.44 mg; Wapń: 688.41 mg; Fosfor: 1468.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; suma cukrów prostych: 47.50 g; Woda: 975.75 g; Popiół: 15.82 g;		
<b>wtorek 2025-03-04</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCJ</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa 60g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 50g , Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 200g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Fasolka szparagowa parowana 200g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Kompot owocowy 250ml , Kasza jęczmienna 150g , <b>Podwieczorek:</b> Serek wiejski 200g 1szt ,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 80g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 25g 1szt , Papryka konserwowa 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2312.92 kcal; Energia: 9681.73 kJ; Białko ogółem: 105.95 g; białko zwierzęce: 70.79 g; białko roślinne: 35.16 g; Tłuszcz: 82.30 g; Węglowodany ogółem: 321.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.16 g; Sód: 3054.66 mg; Potas: 3793.58 mg; Wapń: 994.04 mg; Fosfor: 1732.59 mg; Błonnik pokarmowy: 38.27 g; suma cukrów prostych: 82.04 g; Woda: 1358.26 g; Popiół: 19.28 g;		
<b>środa 2025-03-05</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA</b>		
Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 80g , Sałata 20g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Makaron gotowany z białym serem 250g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA</b> ), Marchewka gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta rybna z pomidorami 80g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ), Dżem 25g 1szt , Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 20g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2148.43 kcal; Energia: 9001.04 kJ; Białko ogółem: 86.96 g; białko zwierzęce: 57.50 g; białko roślinne: 27.26 g; Tłuszcz: 92.11 g; Węglowodany ogółem: 267.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.62 g; Sód: 3082.32 mg; Potas: 2637.18 mg; Wapń: 1183.54 mg; Fosfor: 1668.13 mg; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; suma cukrów prostych: 56.16 g; Woda: 1065.51 g; Popiół: 17.47 g;		
<b>środa 2025-03-05</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Makaron gotowany z białym serem 250g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA</b> ), Marchewka gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta rybna z pomidorami 80g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ), Dżem 25g 1szt , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 20g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2010.09 kcal; Energia: 8418.44 kJ; Białko ogółem: 80.79 g; białko zwierzęce: 48.59 g; białko roślinne: 29.99 g; Tłuszcz: 77.28 g; Węglowodany ogółem: 267.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.30 g; Sód: 2001.45 mg; Potas: 2625.02 mg; Wapń: 747.16 mg; Fosfor: 1360.20 mg; Błonnik pokarmowy: 21.80 g; suma cukrów prostych: 54.20 g; Woda: 1045.01 g; Popiół: 13.93 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-03-05</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>		
Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), Baton pszenney 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Makaron gotowany z białym serem 250g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA</b> ), Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenney 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta rybna z pomidorami 80g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ), Dżem 25g 1szt, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 20g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2010.09 kcal; Energia: 8418.44 kJ; Białko ogółem: 80.79 g; białko zwierzęce: 48.59 g; białko roślinne: 29.99 g; Tłuszcz: 77.28 g; Węglowodany ogółem: 267.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.30 g; Sód: 2001.45 mg; Potas: 2625.02 mg; Wapń: 747.16 mg; Fosfor: 1360.20 mg; Błonnik pokarmowy: 21.80 g; suma cukrów prostych: 54.20 g; Woda: 1045.01 g; Popiół: 13.93 g;		
<b>środa 2025-03-05</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 80g, Sałata 20g, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 200g,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Makaron gotowany z białym serem 250g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA</b> ), Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g,	Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta rybna z pomidorami 80g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ), Paszтет drobiowy 50g, Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml ( <b>GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2387.32 kcal; Energia: 9992.62 kJ; Białko ogółem: 100.84 g; białko zwierzęce: 66.35 g; białko roślinne: 34.49 g; Tłuszcz: 104.22 g; Węglowodany ogółem: 297.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.91 g; Sód: 3106.15 mg; Potas: 3221.70 mg; Wapń: 1117.62 mg; Fosfor: 1803.40 mg; Błonnik pokarmowy: 36.88 g; suma cukrów prostych: 52.85 g; Woda: 1297.51 g; Popiół: 18.79 g;		
<b>środa 2025-03-05</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g, Twaróg 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g, Sałata 20g, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 200g,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Makaron gotowany z białym serem 250g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA</b> ), Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta rybna z pomidorami 80g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ), Dżem 25g 1szt, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 20g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2247.59 kcal; Energia: 9418.94 kJ; Białko ogółem: 96.89 g; białko zwierzęce: 66.89 g; białko roślinne: 27.79 g; Tłuszcz: 82.73 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.94 g; Sód: 2111.45 mg; Potas: 3154.02 mg; Wapń: 906.16 mg; Fosfor: 1685.70 mg; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; suma cukrów prostych: 76.45 g; Woda: 1282.11 g; Popiół: 15.68 g;		
<b>środa 2025-03-05</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY</b>		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Wędlina wegańska 50g, Parówki wegańskie 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Makaron gotowany z jabłkiem 250g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta rybno-jajeczna 80g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ), Paszтет drobiowy 50g, Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 20g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1664.77 kcal; Energia: 6977.61 kJ; Białko ogółem: 47.85 g; białko zwierzęce: 18.77 g; białko roślinne: 26.88 g; Tłuszcz: 59.95 g; Węglowodany ogółem: 257.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.98 g; Sód: 2371.16 mg; Potas: 2178.94 mg; Wapń: 555.70 mg; Fosfor: 1014.26 mg; Błonnik pokarmowy: 25.91 g; suma cukrów prostych: 44.15 g; Woda: 811.17 g; Popiół: 13.12 g;		



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-03-05</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D.MATKI KARMIAĄCEJ</b>		
Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 80g, Sałata 20g, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 200g,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Makaron gotowany z białym serem 250g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA</b> ), Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta rybna z pomidorami 80g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ), Dżem 25g 1szt, Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 20g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2399.43 kcal; Energia: 10054.04 kJ; Białko ogółem: 104.56 g; białko zwierzęce: 74.30 g; białko roślinne: 28.06 g; Tłuszcz: 97.11 g; Węglowodany ogółem: 304.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.22 g; Sód: 3126.32 mg; Potas: 3007.18 mg; Wapń: 1276.54 mg; Fosfor: 1890.13 mg; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; suma cukrów prostych: 75.26 g; Woda: 1304.11 g; Popiół: 18.77 g;		
<b>czwartek 2025-03-06</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Hummus 50g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Szynka krakowska parzona 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotleć pożarski z indyka z pieca 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa parowana 200g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Twaróg krajanka plaster 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Sałatka żydowska z majonezem (jajko, ziemniak, ogórek kiszony, cebula) 80g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka zbożowe 25g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2441.91 kcal; Energia: 10223.96 kJ; Białko ogółem: 108.88 g; białko zwierzęce: 69.48 g; białko roślinne: 35.65 g; Tłuszcz: 96.34 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.40 g; Sód: 4198.83 mg; Potas: 4413.11 mg; Wapń: 731.43 mg; Fosfor: 1827.63 mg; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; suma cukrów prostych: 45.42 g; Woda: 1201.29 g; Popiół: 20.20 g;		
<b>czwartek 2025-03-06</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotleć pożarski z indyka z pieca 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g, Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka zbożowe 25g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2262.39 kcal; Energia: 9472.83 kJ; Białko ogółem: 106.10 g; białko zwierzęce: 69.41 g; białko roślinne: 36.69 g; Tłuszcz: 80.02 g; Węglowodany ogółem: 304.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.09 g; Sód: 3616.18 mg; Potas: 4527.13 mg; Wapń: 728.84 mg; Fosfor: 1716.78 mg; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; suma cukrów prostych: 47.36 g; Woda: 1232.12 g; Popiół: 18.96 g;		
<b>czwartek 2025-03-06</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotleć pożarski z indyka z pieca 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g, Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka zbożowe 25g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2262.39 kcal; Energia: 9472.83 kJ; Białko ogółem: 106.10 g; białko zwierzęce: 69.41 g; białko roślinne: 36.69 g; Tłuszcz: 80.02 g; Węglowodany ogółem: 304.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.09 g; Sód: 3616.18 mg; Potas: 4527.13 mg; Wapń: 728.84 mg; Fosfor: 1716.78 mg; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; suma cukrów prostych: 47.36 g; Woda: 1232.12 g; Popiół: 18.96 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-03-06</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb razowy 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Hummus 50g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Szynka krakowska parzona 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Papryka 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 200g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet pożarski z indyka z pieca 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Fasolka szparagowa parowana 200g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 300ml ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Sałatka żydowska z majonezem (jajko, ziemniak, ogórek kiszony, cebula) 80g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Pieczywo crispy 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2578.09 kcal; Energia: 10800.21 kJ; Białko ogółem: 111.23 g; białko zwierzęce: 65.39 g; białko roślinne: 38.50 g; Tłuszcz: 98.94 g; Węglowodany ogółem: 347.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.96 g; Sód: 4166.56 mg; Potas: 5008.67 mg; Wapń: 681.44 mg; Fosfor: 1954.59 mg; Błonnik pokarmowy: 44.84 g; suma cukrów prostych: 68.29 g; Woda: 1359.36 g; Popiół: 20.12 g;		
<b>czwartek 2025-03-06</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g , Szynka krakowska parzona 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 200g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet pożarski z indyka z pieca 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Dynia parowana 200g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2418.89 kcal; Energia: 10135.33 kJ; Białko ogółem: 109.50 g; białko zwierzęce: 74.51 g; białko roślinne: 34.99 g; Tłuszcz: 82.37 g; Węglowodany ogółem: 343.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.13 g; Sód: 3734.18 mg; Potas: 5092.13 mg; Wapń: 952.84 mg; Fosfor: 1946.28 mg; Błonnik pokarmowy: 36.52 g; suma cukrów prostych: 61.31 g; Woda: 1484.82 g; Popiół: 20.81 g;		
<b>czwartek 2025-03-06</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY</b>		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka krakowska parzona 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Hummus 50g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Papryka 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet pożarski z indyka z pieca 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Dynia parowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Sałatka żydowska z majonezem (jajko, ziemniak, ogórek kiszony, cebula) 80g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2404.70 kcal; Energia: 9906.54 kJ; Białko ogółem: 104.61 g; białko zwierzęce: 69.26 g; białko roślinne: 31.60 g; Tłuszcz: 102.16 g; Węglowodany ogółem: 285.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.93 g; Sód: 4238.48 mg; Potas: 4423.32 mg; Wapń: 994.51 mg; Fosfor: 1869.12 mg; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; suma cukrów prostych: 36.53 g; Woda: 1076.27 g; Popiół: 20.85 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-03-06</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Hummus 50g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), Szyńska krakowska parzona 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Papryka 80g, Salata 20g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 200g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotleć pożarski z indyka z pieca 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa parowana 200g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pasztet pieczony 50g ( <b>GLUTEN, „ SELER, GORCZYCA</b> ), Sałatka żydowska z majonezem (jajko, ziemniak, ogórek kiszony, cebula) 80g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), Salata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka zbożowe 25g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2858.45 kcal; Energia: 11967.16 kJ; Białko ogółem: 117.27 g; białko zwierzęce: 69.72 g; białko roślinne: 43.80 g; Tłuszcz: 115.79 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.70 g; Sód: 3839.79 mg; Potas: 4930.27 mg; Wapń: 868.21 mg; Fosfor: 2042.45 mg; Błonnik pokarmowy: 45.01 g; suma cukrów prostych: 57.02 g; Woda: 1480.09 g; Popiół: 22.77 g;		
<b>piątek 2025-03-07</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g ( <b>SELER</b> ), Szyńska drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Salata 20g, Herbata 250ml,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mintaj panierowany z pieca 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty kiszzonej 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 2szt ( <b>JAJA</b> ), Schab ze szpiżarni 50g, Papryka 80g, Salata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2446.47 kcal; Energia: 10238.31 kJ; Białko ogółem: 110.43 g; białko zwierzęce: 75.51 g; białko roślinne: 34.92 g; Tłuszcz: 94.53 g; Węglowodany ogółem: 316.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.23 g; Sód: 3020.47 mg; Potas: 4263.93 mg; Wapń: 691.12 mg; Fosfor: 1703.18 mg; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; suma cukrów prostych: 74.76 g; Woda: 1361.43 g; Popiół: 20.99 g;		
<b>piątek 2025-03-07</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g ( <b>SELER</b> ), Szyńska drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Salata 20g, Herbata 250ml,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mintaj parowany w piecu 120g, Ziemniaki 200g, Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 2szt ( <b>JAJA</b> ), Schab ze szpiżarni 50g, Pomidor 80g, Salata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2184.46 kcal; Energia: 9143.34 kJ; Białko ogółem: 114.34 g; białko zwierzęce: 73.75 g; białko roślinne: 40.59 g; Tłuszcz: 65.79 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.06 g; Sód: 2569.72 mg; Potas: 4585.90 mg; Wapń: 622.50 mg; Fosfor: 1672.60 mg; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; suma cukrów prostych: 63.36 g; Woda: 1401.75 g; Popiół: 19.29 g;		
<b>piątek 2025-03-07</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g ( <b>SELER</b> ), Szyńska drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Salata 20g, Herbata 250ml,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mintaj parowany w piecu 120g, Ziemniaki 150g, Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 2szt ( <b>JAJA</b> ), Schab ze szpiżarni 50g, Pomidor 80g, Salata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2126.06 kcal; Energia: 8899.09 kJ; Białko ogółem: 112.84 g; białko zwierzęce: 73.75 g; białko roślinne: 39.09 g; Tłuszcz: 65.70 g; Węglowodany ogółem: 291.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.05 g; Sód: 2467.17 mg; Potas: 4243.75 mg; Wapń: 617.82 mg; Fosfor: 1629.31 mg; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; suma cukrów prostych: 62.99 g; Woda: 1340.43 g; Popiół: 18.32 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-03-07</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb razowy 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka drobiowa gotowana 50g , Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g ( <b>SELER</b> ), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mintaj parowany w piecu 120g , Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszzonej 200g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g ,	Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 2szt ( <b>JAJA</b> ), Schab ze spiżarni 50g , Papryka 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml ( <b>GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2359.77 kcal; Energia: 9870.13 kJ; Białko ogółem: 119.38 g; białko zwierzęce: 81.85 g; białko roślinne: 37.53 g; Tłuszcz: 97.66 g; Węglowodany ogółem: 284.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.00 g; Sód: 2678.74 mg; Potas: 4583.80 mg; Wapń: 673.52 mg; Fosfor: 1886.28 mg; Błonnik pokarmowy: 36.07 g; suma cukrów prostych: 51.78 g; Woda: 1353.87 g; Popiół: 21.11 g;		
<b>piątek 2025-03-07</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g ( <b>SELER</b> ), Szynka drobiowa gotowana 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mintaj parowany w piecu 120g , Ziemniaki 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 2szt ( <b>JAJA</b> ), Schab ze spiżarni 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2187.76 kcal; Energia: 9165.19 kJ; Białko ogółem: 113.54 g; białko zwierzęce: 75.25 g; białko roślinne: 36.09 g; Tłuszcz: 67.05 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.47 g; Sód: 2599.17 mg; Potas: 4540.75 mg; Wapń: 757.82 mg; Fosfor: 1856.81 mg; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; suma cukrów prostych: 70.14 g; Woda: 1338.93 g; Popiół: 19.47 g;		
<b>piątek 2025-03-07</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY</b>		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka drobiowa gotowana 50g , Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g ( <b>SELER</b> ), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mintaj panierowany z pieca 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszzonej 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 2szt ( <b>JAJA</b> ), Schab ze spiżarni 50g , Papryka 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2268.49 kcal; Energia: 9491.07 kJ; Białko ogółem: 103.75 g; białko zwierzęce: 71.06 g; białko roślinne: 32.68 g; Tłuszcz: 91.05 g; Węglowodany ogółem: 285.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.32 g; Sód: 2633.94 mg; Potas: 4071.44 mg; Wapń: 547.89 mg; Fosfor: 1580.06 mg; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; suma cukrów prostych: 63.46 g; Woda: 1215.72 g; Popiół: 19.26 g;		
<b>piątek 2025-03-07</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g ( <b>SELER</b> ), Szynka drobiowa gotowana 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mintaj panierowany z pieca 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszzonej 200g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 2szt ( <b>JAJA</b> ), Schab ze spiżarni 50g , Papryka 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2624.17 kcal; Energia: 10983.91 kJ; Białko ogółem: 116.98 g; białko zwierzęce: 74.16 g; białko roślinne: 40.62 g; Tłuszcz: 98.63 g; Węglowodany ogółem: 351.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.88 g; Sód: 2956.97 mg; Potas: 4569.43 mg; Wapń: 725.12 mg; Fosfor: 1957.68 mg; Błonnik pokarmowy: 37.50 g; suma cukrów prostych: 78.16 g; Woda: 1368.53 g; Popiół: 21.99 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-03-08</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaska parówkowa 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 20g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 80g , Salata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Risotto z warzywami 450g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Filet z kurczaka gotowany 120g , Sos śmietanowy 100ml , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka piastowska 50g , Rzodkiew biała 80g , Salata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 14g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2477.95 kcal; Energia: 10389.65 kJ; Białko ogółem: 119.19 g; białko zwierzęce: 89.27 g; białko roślinne: 28.02 g; Tłuszcz: 93.99 g; Węglowodany ogółem: 322.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.98 g; Sód: 3186.01 mg; Potas: 3298.22 mg; Wapń: 817.55 mg; Fosfor: 1747.70 mg; Błonnik pokarmowy: 34.06 g; suma cukrów prostych: 50.71 g; Woda: 958.69 g; Popiół: 17.75 g;		
<b>sobota 2025-03-08</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaska parówkowa 80g , Ketchup 17g 1szt , Połędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Risotto z warzywami 450g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Filet z kurczaka gotowany 120g , Sos śmietanowy 80ml , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 14g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2489.53 kcal; Energia: 10436.11 kJ; Białko ogółem: 124.72 g; białko zwierzęce: 91.05 g; białko roślinne: 31.78 g; Tłuszcz: 90.23 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.20 g; Sód: 1971.46 mg; Potas: 3246.70 mg; Wapń: 542.61 mg; Fosfor: 1502.05 mg; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; suma cukrów prostych: 46.56 g; Woda: 950.11 g; Popiół: 14.01 g;		
<b>sobota 2025-03-08</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaska parówkowa 80g , Ketchup 17g 1szt , Połędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Risotto z warzywami 450g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Filet z kurczaka gotowany 120g , Sos śmietanowy 100ml , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 14g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2489.53 kcal; Energia: 10436.11 kJ; Białko ogółem: 124.72 g; białko zwierzęce: 91.05 g; białko roślinne: 31.78 g; Tłuszcz: 90.23 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.20 g; Sód: 1971.46 mg; Potas: 3246.70 mg; Wapń: 542.61 mg; Fosfor: 1502.05 mg; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; suma cukrów prostych: 46.56 g; Woda: 950.11 g; Popiół: 14.01 g;		
<b>sobota 2025-03-08</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaska parówkowa 80g , Połędwica premium 50g , Ogórek kiszony 80g , Salata 20g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 200g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Risotto z warzywami 450g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sos śmietanowy 100ml , Filet z kurczaka gotowany 120g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150g 1szt ,	Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka piastowska 50g , Rzodkiew biała 80g , Salata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Fit rolls 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2377.59 kcal; Energia: 9949.28 kJ; Białko ogółem: 121.89 g; białko zwierzęce: 91.71 g; białko roślinne: 30.18 g; Tłuszcz: 93.15 g; Węglowodany ogółem: 299.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.36 g; Sód: 2482.61 mg; Potas: 3758.37 mg; Wapń: 684.89 mg; Fosfor: 1722.62 mg; Błonnik pokarmowy: 39.15 g; suma cukrów prostych: 55.21 g; Woda: 1110.94 g; Popiół: 16.75 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-03-09</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g, Polędwica sopocka 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ),	Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Roladka z kurczaka 120g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 100g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Sałatka rybna 50g, Polędwica premium 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafelek 20g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2179.70 kcal; Energia: 9127.74 kJ; Białko ogółem: 106.73 g; białko zwierzęce: 76.75 g; białko roślinne: 28.78 g; Tłuszcz: 95.72 g; Węglowodany ogółem: 242.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.20 g; Sód: 2071.83 mg; Potas: 3768.41 mg; Wapń: 522.52 mg; Fosfor: 1312.31 mg; Błonnik pokarmowy: 20.86 g; suma cukrów prostych: 35.19 g; Woda: 1136.59 g; Popiół: 15.56 g;		
<b>niedziela 2025-03-09</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>		
Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g, Polędwica sopocka 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ),	Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Roladka z kurczaka 120g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 100g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Sałatka rybna 50g, Polędwica premium 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafelek 20g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2179.70 kcal; Energia: 9127.74 kJ; Białko ogółem: 106.73 g; białko zwierzęce: 76.75 g; białko roślinne: 28.78 g; Tłuszcz: 95.72 g; Węglowodany ogółem: 242.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.20 g; Sód: 2071.83 mg; Potas: 3768.41 mg; Wapń: 522.52 mg; Fosfor: 1312.31 mg; Błonnik pokarmowy: 20.86 g; suma cukrów prostych: 35.19 g; Woda: 1136.59 g; Popiół: 15.56 g;		
<b>niedziela 2025-03-09</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek fromage 80g, Polędwica sopocka 20g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Pieczywo crispy 1szt,	Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Roladka z kurczaka 120g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Ziemniaki 150g, Kalafior parowany 200g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 300ml ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Sałatka rybna 50g, Szyunka drobiowa 50g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2599.37 kcal; Energia: 10892.96 kJ; Białko ogółem: 108.83 g; białko zwierzęce: 74.12 g; białko roślinne: 31.11 g; Tłuszcz: 131.02 g; Węglowodany ogółem: 274.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.06 g; Sód: 3039.44 mg; Potas: 4260.90 mg; Wapń: 569.41 mg; Fosfor: 1681.65 mg; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; suma cukrów prostych: 75.58 g; Woda: 1224.39 g; Popiół: 19.19 g;		
<b>niedziela 2025-03-09</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g, Polędwica sopocka 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Roladka z kurczaka 120g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Ziemniaki 150g, Kalafior z maselkiem i bułką tartą 200g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Baton musli 35g 1szt,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Sałatka rybna 50g, Polędwica premium 50g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafelek 20g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2365.86 kcal; Energia: 9506.27 kJ; Białko ogółem: 110.48 g; białko zwierzęce: 78.84 g; białko roślinne: 29.44 g; Tłuszcz: 99.43 g; Węglowodany ogółem: 285.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.83 g; Sód: 2446.50 mg; Potas: 3880.94 mg; Wapń: 621.04 mg; Fosfor: 1537.03 mg; Błonnik pokarmowy: 39.07 g; suma cukrów prostych: 47.53 g; Woda: 1302.36 g; Popiół: 17.67 g;		
<b>niedziela 2025-03-09</b> <b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY</b>		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy b/laktozy 50g, Polędwica sopocka 20g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Roladka z kurczaka 120g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Ziemniaki 150g, Kalafior z maselkiem i bułką tartą 200g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Sałatka rybna 50g, Polędwica premium 50g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafelek 20g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2123.17 kcal; Energia: 8893.42 kJ; Białko ogółem: 99.31 g; białko zwierzęce: 69.27 g; białko roślinne: 28.84 g; Tłuszcz: 92.90 g; Węglowodany ogółem: 249.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.62 g; Sód: 2376.89 mg; Potas: 3609.00 mg; Wapń: 480.81 mg; Fosfor: 1426.75 mg; Błonnik pokarmowy: 28.27 g; suma cukrów prostych: 31.95 g; Woda: 1080.44 g; Popiół: 16.75 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-03-09</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ</b>		
Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek fromage 80g, Polędwica sopocka 20g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Roladka z kurczaka 120g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), Ziemniaki 150g, Kalafior z maselkiem i bułką tartą 200g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Baton musli 35g 1szt ,	Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Sałatka rybna 50g, Szyunka drobiowa 50g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Wafelek 20g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2623.77 kcal; Energia: 10584.01 kJ; Białko ogółem: 108.11 g; białko zwierzęce: 75.27 g; białko roślinne: 30.64 g; Tłuszcz: 133.47 g; Węglowodany ogółem: 277.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.02 g; Sód: 2633.00 mg; Potas: 3962.44 mg; Wapń: 563.04 mg; Fosfor: 1612.03 mg; Błonnik pokarmowy: 40.07 g; suma cukrów prostych: 45.83 g; Woda: 1320.06 g; Popiół: 18.42 g;		
<b>poniedziałek 2025-03-10</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos pomidorowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> ), Ziemniaki 150g, Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze spiżarni 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2427.09 kcal; Energia: 10162.18 kJ; Białko ogółem: 94.28 g; białko zwierzęce: 59.18 g; białko roślinne: 35.11 g; Tłuszcz: 103.33 g; Węglowodany ogółem: 308.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.98 g; Sód: 3360.06 mg; Potas: 3953.17 mg; Wapń: 756.11 mg; Fosfor: 1457.20 mg; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; suma cukrów prostych: 70.69 g; Woda: 1245.59 g; Popiół: 20.22 g;		
<b>poniedziałek 2025-03-10</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Szyunka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny z pieca 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos pomidorowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> ), Ziemniaki 150g, Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2204.86 kcal; Energia: 9229.50 kJ; Białko ogółem: 98.71 g; białko zwierzęce: 61.48 g; białko roślinne: 37.23 g; Tłuszcz: 75.59 g; Węglowodany ogółem: 303.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.31 g; Sód: 2374.24 mg; Potas: 3911.04 mg; Wapń: 653.26 mg; Fosfor: 1261.47 mg; Błonnik pokarmowy: 24.66 g; suma cukrów prostych: 66.15 g; Woda: 1225.92 g; Popiół: 17.11 g;		
<b>poniedziałek 2025-03-10</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g, Szyunka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny z pieca 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos pomidorowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> ), Ziemniaki 150g, Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2204.86 kcal; Energia: 9229.50 kJ; Białko ogółem: 98.71 g; białko zwierzęce: 61.48 g; białko roślinne: 37.23 g; Tłuszcz: 75.59 g; Węglowodany ogółem: 303.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.31 g; Sód: 2374.24 mg; Potas: 3911.04 mg; Wapń: 653.26 mg; Fosfor: 1261.47 mg; Błonnik pokarmowy: 24.66 g; suma cukrów prostych: 66.15 g; Woda: 1225.92 g; Popiół: 17.11 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-03-10</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb razowy 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g , Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 200g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos pomidorowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> ), Ziemniaki 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150g 1szt ,	Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze spiżarni 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml ( <b>GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2549.20 kcal; Energia: 10669.19 kJ; Białko ogółem: 97.96 g; białko zwierzęce: 56.48 g; białko roślinne: 41.48 g; Tłuszcz: 106.35 g; Węglowodany ogółem: 336.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.27 g; Sód: 3064.36 mg; Potas: 5069.81 mg; Wapń: 759.36 mg; Fosfor: 1618.70 mg; Błonnik pokarmowy: 38.40 g; suma cukrów prostych: 71.97 g; Woda: 1406.08 g; Popiół: 21.84 g;		
<b>poniedziałek 2025-03-10</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g , Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 200g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny z pieca 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos pomidorowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> ), Ziemniaki 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze spiżarni 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2569.52 kcal; Energia: 10759.36 kJ; Białko ogółem: 101.67 g; białko zwierzęce: 64.37 g; białko roślinne: 37.30 g; Tłuszcz: 93.09 g; Węglowodany ogółem: 361.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.26 g; Sód: 3447.14 mg; Potas: 4896.54 mg; Wapń: 870.76 mg; Fosfor: 1591.37 mg; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; suma cukrów prostych: 96.92 g; Woda: 1480.98 g; Popiół: 22.61 g;		
<b>poniedziałek 2025-03-10</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY</b>		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka drobiowa gotowana 50g , Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos pomidorowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> ), Ziemniaki 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek bez laktozy z ziołami 50g , Schab ze spiżarni 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2237.24 kcal; Energia: 9368.43 kJ; Białko ogółem: 91.78 g; białko zwierzęce: 58.60 g; białko roślinne: 33.18 g; Tłuszcz: 95.59 g; Węglowodany ogółem: 278.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.99 g; Sód: 2962.46 mg; Potas: 3716.81 mg; Wapń: 597.36 mg; Fosfor: 1269.10 mg; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; suma cukrów prostych: 59.44 g; Woda: 1080.53 g; Popiół: 18.24 g;		
<b>poniedziałek 2025-03-10</b>		
<b>Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIĄCEJ</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g , Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 200g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos pomidorowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> ), Ziemniaki 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150g 1szt ,	Chleb razowy 100g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze spiżarni 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2770.59 kcal; Energia: 11599.18 kJ; Białko ogółem: 104.03 g; białko zwierzęce: 61.23 g; białko roślinne: 42.81 g; Tłuszcz: 109.13 g; Węglowodany ogółem: 380.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.67 g; Sód: 3270.56 mg; Potas: 5032.67 mg; Wapń: 831.11 mg; Fosfor: 1701.70 mg; Błonnik pokarmowy: 39.37 g; suma cukrów prostych: 96.39 g; Woda: 1490.79 g; Popiół: 22.72 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: Megrez Tychy</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>

Dietetyk

.....