

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-11 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 i koperkiem 50g, Szynka drobiowa 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 120g, Sos koperkowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szynka piwna 50g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2603.44 kcal; Energia: 10899.56 kJ; Białko ogółem: 134.40 g; białko zwierzęce: 101.58 g; białko roślinne: 32.82 g; Tłuszcz: 103.33 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.03 g; Sód: 4057.97 mg; Potas: 4800.85 mg; Wapń: 853.12 mg; Fosfor: 1979.22 mg; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; suma cukrów prostych: 86.17 g; Woda: 1488.41 g; Popiół: 22.10 g;		
wtorek 2025-03-11 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Szynka drobiowa 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa groszkowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 120g, Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Szynka piwna 50g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2458.04 kcal; Energia: 10288.16 kJ; Białko ogółem: 125.14 g; białko zwierzęce: 94.95 g; białko roślinne: 30.19 g; Tłuszcz: 111.61 g; Węglowodany ogółem: 263.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.12 g; Sód: 3724.13 mg; Potas: 4181.16 mg; Wapń: 922.43 mg; Fosfor: 1884.67 mg; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; suma cukrów prostych: 58.17 g; Woda: 1126.77 g; Popiół: 20.39 g;		
wtorek 2025-03-11 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
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, II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa groszkowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 120g, Sos koperkowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 150g, Buraki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Szynka piwna 50g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2851.07 kcal; Energia: 11936.72 kJ; Białko ogółem: 147.10 g; białko zwierzęce: 111.79 g; białko roślinne: 35.31 g; Tłuszcz: 122.14 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.39 g; Sód: 4526.95 mg; Potas: 4972.39 mg; Wapń: 1230.19 mg; Fosfor: 2285.11 mg; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; suma cukrów prostych: 87.35 g; Woda: 1544.13 g; Popiół: 24.54 g;		
środa 2025-03-12 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 100g, Szynka piastowska 50g, Rzodkiewka 80g, Sałata 20g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Łazanki z kapustą i pieczarkami 300g (GLUTEN), Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2254.14 kcal; Energia: 9460.02 kJ; Białko ogółem: 86.07 g; białko zwierzęce: 44.61 g; białko roślinne: 37.33 g; Tłuszcz: 95.92 g; Węglowodany ogółem: 288.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.71 g; Sód: 2810.02 mg; Potas: 3437.19 mg; Wapń: 801.31 mg; Fosfor: 1391.09 mg; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; suma cukrów prostych: 44.23 g; Woda: 1106.63 g; Popiół: 16.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-12		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 100g, Szyńska piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron gotowany ze szpinakiem 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Jogurt naturalny 150g 1szt,	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: 2185.98 kcal; Energia: 9171.58 kJ; Białko ogółem: 98.44 g; białko zwierzęce: 59.17 g; białko roślinne: 37.07 g; Tłuszcz: 83.29 g; Węglowodany ogółem: 280.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.37 g; Sód: 2559.32 mg; Potas: 3423.70 mg; Wapń: 1021.94 mg; Fosfor: 1492.21 mg; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; suma cukrów prostych: 60.35 g; Woda: 1224.69 g; Popiół: 15.88 g;		
środa 2025-03-12		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 100g, Szyńska piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron gotowany ze szpinakiem 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Jogurt naturalny 150g 1szt,	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: 2185.98 kcal; Energia: 9171.58 kJ; Białko ogółem: 98.44 g; białko zwierzęce: 59.17 g; białko roślinne: 37.07 g; Tłuszcz: 83.29 g; Węglowodany ogółem: 280.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.37 g; Sód: 2559.32 mg; Potas: 3423.70 mg; Wapń: 1021.94 mg; Fosfor: 1492.21 mg; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; suma cukrów prostych: 60.35 g; Woda: 1224.69 g; Popiół: 15.88 g;		
środa 2025-03-12		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 100g, Szyńska piastowska 50g, Rzodkiewka 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Łazanki z kapustą i pieczarkami 300g (GLUTEN), Brokuły parowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 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, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2547.04 kcal; Energia: 10680.72 kJ; Białko ogółem: 102.38 g; białko zwierzęce: 55.96 g; białko roślinne: 44.49 g; Tłuszcz: 110.20 g; Węglowodany ogółem: 325.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.26 g; Sód: 2858.12 mg; Potas: 4098.29 mg; Wapń: 798.91 mg; Fosfor: 1572.49 mg; Błonnik pokarmowy: 39.79 g; suma cukrów prostych: 47.92 g; Woda: 1445.28 g; Popiół: 18.38 g;		
środa 2025-03-12		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 100g, Szyńska piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron gotowany ze szpinakiem 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Brokuły parowane 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: 2300.48 kcal; Energia: 9656.08 kJ; Białko ogółem: 108.54 g; białko zwierzęce: 71.47 g; białko roślinne: 34.87 g; Tłuszcz: 85.89 g; Węglowodany ogółem: 302.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.30 g; Sód: 2580.82 mg; Potas: 3673.70 mg; Wapń: 943.94 mg; Fosfor: 1648.21 mg; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; suma cukrów prostych: 65.35 g; Woda: 1340.14 g; Popiół: 16.28 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-12		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg b/laktozy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Łazanki z kapustą i pieczarkami 300g (GLUTEN), Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), 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: 2181.98 kcal; Energia: 8986.39 kJ; Białko ogółem: 77.69 g; białko zwierzęce: 36.23 g; białko roślinne: 37.33 g; Tłuszcz: 90.54 g; Węglowodany ogółem: 281.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.48 g; Sód: 2364.32 mg; Potas: 3249.73 mg; Wapń: 630.14 mg; Fosfor: 1257.28 mg; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; suma cukrów prostych: 35.55 g; Woda: 918.58 g; Popiół: 15.34 g;		
środa 2025-03-12		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCEJ		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 100g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata 20g , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Łazanki z kapustą i pieczarkami 300g (GLUTEN), Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczerek: 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 (.), Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2505.14 kcal; Energia: 10513.02 kJ; Białko ogółem: 103.67 g; białko zwierzęce: 61.41 g; białko roślinne: 38.13 g; Tłuszcz: 100.92 g; Węglowodany ogółem: 326.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.31 g; Sód: 2854.02 mg; Potas: 3807.19 mg; Wapń: 894.31 mg; Fosfor: 1613.09 mg; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; suma cukrów prostych: 63.33 g; Woda: 1345.23 g; Popiół: 17.98 g;		
czwartek 2025-03-13		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 50g , Ogórek konserwowy 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pieczeń rzymska drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos śmietanowy 80ml , Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 50g (S02, STRĄCZKI), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka makaronowa z majonezem (makaron, kukurydza, kurczak, ogórek konserwowy) 80g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2337.99 kcal; Energia: 9790.43 kJ; Białko ogółem: 102.00 g; białko zwierzęce: 65.91 g; białko roślinne: 36.10 g; Tłuszcz: 85.14 g; Węglowodany ogółem: 320.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Sód: 6067.95 mg; Potas: 4324.27 mg; Wapń: 673.71 mg; Fosfor: 1783.80 mg; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; suma cukrów prostych: 49.19 g; Woda: 1213.04 g; Popiół: 24.80 g;		
czwartek 2025-03-13		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pieczeń rzymska drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos śmietanowy 80ml , Ziemniaki 150g , Marchewka gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2281.46 kcal; Energia: 9555.78 kJ; Białko ogółem: 104.42 g; białko zwierzęce: 67.98 g; białko roślinne: 36.44 g; Tłuszcz: 81.78 g; Węglowodany ogółem: 308.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.75 g; Sód: 4210.74 mg; Potas: 4396.94 mg; Wapń: 643.58 mg; Fosfor: 1660.74 mg; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; suma cukrów prostych: 46.05 g; Woda: 1233.17 g; Popiół: 18.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-13 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pieczeń rzymska drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos śmietanowy 80ml, Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2281.46 kcal; Energia: 9555.78 kJ; Białko ogółem: 104.42 g; białko zwierzęce: 67.98 g; białko roślinne: 36.44 g; Tłuszcz: 81.78 g; Węglowodany ogółem: 308.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.75 g; Sód: 4210.74 mg; Potas: 4396.94 mg; Wapń: 643.58 mg; Fosfor: 1660.74 mg; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; suma cukrów prostych: 46.05 g; Woda: 1233.17 g; Popiół: 18.89 g;		
czwartek 2025-03-13 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Serek włoski 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pieczeń rzymska drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos śmietanowy 80ml, Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 50g (S02, STRĄCZKI), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka makaronowa z majonezem (makaron, kukurydza, kurczak, ogórek konserwowy) 80g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pieczywo crispy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2485.11 kcal; Energia: 10411.82 kJ; Białko ogółem: 111.16 g; białko zwierzęce: 70.09 g; białko roślinne: 37.47 g; Tłuszcz: 85.71 g; Węglowodany ogółem: 352.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.07 g; Sód: 5593.28 mg; Potas: 4668.29 mg; Wapń: 757.92 mg; Fosfor: 2002.82 mg; Błonnik pokarmowy: 41.98 g; suma cukrów prostych: 77.40 g; Woda: 1366.83 g; Popiół: 23.47 g;		
czwartek 2025-03-13 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pieczeń rzymska drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos śmietanowy 80ml, Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2437.96 kcal; Energia: 10218.28 kJ; Białko ogółem: 107.82 g; białko zwierzęce: 73.08 g; białko roślinne: 34.74 g; Tłuszcz: 84.13 g; Węglowodany ogółem: 347.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.79 g; Sód: 4328.74 mg; Potas: 4961.94 mg; Wapń: 867.58 mg; Fosfor: 1890.24 mg; Błonnik pokarmowy: 37.64 g; suma cukrów prostych: 60.00 g; Woda: 1485.87 g; Popiół: 20.74 g;		
czwartek 2025-03-13 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pieczeń rzymska drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 50g (S02, STRĄCZKI), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2027.16 kcal; Energia: 8491.02 kJ; Białko ogółem: 85.74 g; białko zwierzęce: 53.81 g; białko roślinne: 31.94 g; Tłuszcz: 77.06 g; Węglowodany ogółem: 276.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.66 g; Sód: 5348.92 mg; Potas: 4168.90 mg; Wapń: 520.44 mg; Fosfor: 1544.65 mg; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; suma cukrów prostych: 37.08 g; Woda: 1082.83 g; Popiół: 22.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-13 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyńka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pieczeń rzymska drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos śmietanowy 80ml, Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczerek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 50g (SO2, STRĄCZKI), Szyńka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka makaronowa z majonezem (makaron, kukurydza, kurczak, ogórek konserwowy) 80g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2507.99 kcal; Energia: 10505.43 kJ; Białko ogółem: 106.90 g; białko zwierzęce: 69.51 g; białko roślinne: 37.40 g; Tłuszcz: 87.04 g; Węglowodany ogółem: 357.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.40 g; Sód: 6119.95 mg; Potas: 4730.27 mg; Wapń: 831.71 mg; Fosfor: 1909.80 mg; Błonnik pokarmowy: 35.97 g; suma cukrów prostych: 59.99 g; Woda: 1467.24 g; Popiół: 26.20 g;		
piątek 2025-03-14 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), Parówki z szynki 80g, Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mintaj panierowany z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Warzywa po grecku 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2490.31 kcal; Energia: 10433.66 kJ; Białko ogółem: 99.45 g; białko zwierzęce: 66.55 g; białko roślinne: 30.80 g; Tłuszcz: 97.27 g; Węglowodany ogółem: 331.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.85 g; Sód: 5027.95 mg; Potas: 3793.56 mg; Wapń: 798.06 mg; Fosfor: 1611.34 mg; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; suma cukrów prostych: 68.95 g; Woda: 1218.94 g; Popiół: 22.40 g;		
piątek 2025-03-14 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), Parówki z szynki 80g, Ketchup 17g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana 20g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa makaronowa 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mintaj parowany w piecu 120g, Ziemniaki 150g, Warzywa po grecku 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2366.72 kcal; Energia: 9913.05 kJ; Białko ogółem: 98.01 g; białko zwierzęce: 62.95 g; białko roślinne: 32.96 g; Tłuszcz: 83.76 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.03 g; Sód: 4192.39 mg; Potas: 3891.57 mg; Wapń: 560.28 mg; Fosfor: 1354.84 mg; Błonnik pokarmowy: 24.01 g; suma cukrów prostych: 66.33 g; Woda: 1218.76 g; Popiół: 19.92 g;		
piątek 2025-03-14 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), Parówki z szynki 80g, Ketchup 17g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana 20g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa makaronowa 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mintaj parowany w piecu 120g, Ziemniaki 150g, Warzywa po grecku 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2366.72 kcal; Energia: 9913.05 kJ; Białko ogółem: 98.01 g; białko zwierzęce: 62.95 g; białko roślinne: 32.96 g; Tłuszcz: 83.76 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.03 g; Sód: 4192.39 mg; Potas: 3891.57 mg; Wapń: 560.28 mg; Fosfor: 1354.84 mg; Błonnik pokarmowy: 24.01 g; suma cukrów prostych: 66.33 g; Woda: 1218.76 g; Popiół: 19.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-14		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 20g (MLEKO), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mintaj parowany w piecu 120g , Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 150g (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: 2403.60 kcal; Energia: 10065.48 kJ; Białko ogółem: 108.40 g; białko zwierzęce: 72.90 g; białko roślinne: 33.41 g; Tłuszcz: 100.40 g; Węglowodany ogółem: 299.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.62 g; Sód: 4686.22 mg; Potas: 4113.44 mg; Wapń: 780.46 mg; Fosfor: 1794.44 mg; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; suma cukrów prostych: 45.97 g; Woda: 1211.38 g; Popiół: 22.51 g;		
piątek 2025-03-14		
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 , Parówki z szynki 80g , Szynka drobiowa gotowana 20g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa makaronowa 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mintaj parowany w piecu 120g , Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2487.22 kcal; Energia: 10420.55 kJ; Białko ogółem: 99.31 g; białko zwierzęce: 66.75 g; białko roślinne: 30.46 g; Tłuszcz: 87.21 g; Węglowodany ogółem: 353.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.10 g; Sód: 4312.39 mg; Potas: 4174.57 mg; Wapń: 712.28 mg; Fosfor: 1541.34 mg; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; suma cukrów prostych: 85.68 g; Woda: 1286.96 g; Popiół: 20.97 g;		
piątek 2025-03-14		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mintaj panierowany z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek bez laktozy z burakiem 50g , Schab ze spiżarni 50g , Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2288.84 kcal; Energia: 9587.73 kJ; Białko ogółem: 91.80 g; białko zwierzęce: 61.34 g; białko roślinne: 28.56 g; Tłuszcz: 92.86 g; Węglowodany ogółem: 298.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.40 g; Sód: 4408.88 mg; Potas: 3559.18 mg; Wapń: 766.94 mg; Fosfor: 1521.33 mg; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; suma cukrów prostych: 56.67 g; Woda: 1045.91 g; Popiół: 20.16 g;		
piątek 2025-03-14		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIĄCEJ		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mintaj panierowany z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g , Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2658.53 kcal; Energia: 11136.83 kJ; Białko ogółem: 103.52 g; białko zwierzęce: 68.97 g; białko roślinne: 32.45 g; Tłuszcz: 100.66 g; Węglowodany ogółem: 362.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.03 g; Sód: 5090.84 mg; Potas: 3982.41 mg; Wapń: 891.10 mg; Fosfor: 1721.36 mg; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; suma cukrów prostych: 85.46 g; Woda: 1313.61 g; Popiół: 23.37 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-16 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g, Polędwica sopocka 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Sałata zielona z jogurtem naturalnym 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka drobiowa 50g, Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2039.14 kcal; Energia: 8544.65 kJ; Białko ogółem: 108.92 g; białko zwierzęce: 82.14 g; białko roślinne: 25.58 g; Tłuszcz: 80.96 g; Węglowodany ogółem: 236.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.37 g; Sód: 2417.52 mg; Potas: 3554.59 mg; Wapń: 672.59 mg; Fosfor: 1429.71 mg; Błonnik pokarmowy: 19.90 g; suma cukrów prostych: 37.55 g; Woda: 1099.36 g; Popiół: 16.90 g;		
niedziela 2025-03-16 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g, Polędwica sopocka 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Sałata zielona z jogurtem naturalnym 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka drobiowa 50g, Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2039.14 kcal; Energia: 8544.65 kJ; Białko ogółem: 108.92 g; białko zwierzęce: 82.14 g; białko roślinne: 25.58 g; Tłuszcz: 80.96 g; Węglowodany ogółem: 236.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.37 g; Sód: 2417.52 mg; Potas: 3554.59 mg; Wapń: 672.59 mg; Fosfor: 1429.71 mg; Błonnik pokarmowy: 19.90 g; suma cukrów prostych: 37.55 g; Woda: 1099.36 g; Popiół: 16.90 g;		
niedziela 2025-03-16 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kakao bez cukru 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Kapusta czerwona gotowana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml, Podwieczerek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka drobiowa 50g, Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle z ciecierzycy 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2320.30 kcal; Energia: 9719.96 kJ; Białko ogółem: 136.06 g; białko zwierzęce: 102.78 g; białko roślinne: 29.62 g; Tłuszcz: 94.16 g; Węglowodany ogółem: 241.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.97 g; Sód: 2581.64 mg; Potas: 4381.09 mg; Wapń: 752.85 mg; Fosfor: 1850.44 mg; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; suma cukrów prostych: 37.64 g; Woda: 1492.34 g; Popiół: 19.44 g;		
niedziela 2025-03-16 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g, Polędwica sopocka 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Sałata zielona z jogurtem naturalnym 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczerek: Baton musli 35g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka drobiowa 50g, Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2166.39 kcal; Energia: 8674.65 kJ; Białko ogółem: 109.22 g; białko zwierzęce: 83.14 g; białko roślinne: 23.88 g; Tłuszcz: 83.06 g; Węglowodany ogółem: 267.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.74 g; Sód: 2482.52 mg; Potas: 3750.59 mg; Wapń: 726.59 mg; Fosfor: 1507.71 mg; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; suma cukrów prostych: 49.45 g; Woda: 1187.66 g; Popiół: 17.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-16 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g , Ziemniaki 150g , Kapusta czerwona gotowana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2290.42 kcal; Energia: 9589.24 kJ; Białko ogółem: 115.69 g; białko zwierzęce: 85.67 g; białko roślinne: 28.82 g; Tłuszcz: 103.30 g; Węglowodany ogółem: 252.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.10 g; Sód: 2515.56 mg; Potas: 3972.25 mg; Wapń: 605.66 mg; Fosfor: 1669.94 mg; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; suma cukrów prostych: 31.61 g; Woda: 1193.94 g; Popiół: 18.67 g;		
niedziela 2025-03-16 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g , Ziemniaki 150g , Kapusta czerwona gotowana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2498.26 kcal; Energia: 10055.82 kJ; Białko ogółem: 121.49 g; białko zwierzęce: 89.87 g; białko roślinne: 29.42 g; Tłuszcz: 108.46 g; Węglowodany ogółem: 288.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.43 g; Sód: 2586.11 mg; Potas: 4246.53 mg; Wapń: 747.85 mg; Fosfor: 1783.02 mg; Błonnik pokarmowy: 40.47 g; suma cukrów prostych: 47.23 g; Woda: 1417.31 g; Popiół: 19.60 g;		
poniedziałek 2025-03-17 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 , Szyunka drobiowa gotowana 50g , Ogórek konserwowy 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa serowa z porem 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Jajka sadzone 2szt , Ziemniaki 150g (MLEKO), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (STRĄCZKI), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2308.88 kcal; Energia: 9671.62 kJ; Białko ogółem: 105.17 g; białko zwierzęce: 76.49 g; białko roślinne: 28.68 g; Tłuszcz: 99.80 g; Węglowodany ogółem: 274.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.83 g; Sód: 3693.63 mg; Potas: 3494.85 mg; Wapń: 1298.56 mg; Fosfor: 1956.33 mg; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; suma cukrów prostych: 73.23 g; Woda: 1371.32 g; Popiół: 22.23 g;		
poniedziałek 2025-03-17 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 , Szyunka drobiowa gotowana 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi leniwe polane masłem 300g (MLEKO), Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO), Jabłko pieczone 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze szpizarni 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2228.91 kcal; Energia: 9291.37 kJ; Białko ogółem: 91.20 g; białko zwierzęce: 61.58 g; białko roślinne: 29.50 g; Tłuszcz: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 333.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.57 g; Sód: 1855.22 mg; Potas: 3787.47 mg; Wapń: 716.22 mg; Fosfor: 1248.27 mg; Błonnik pokarmowy: 22.53 g; suma cukrów prostych: 81.81 g; Woda: 1324.13 g; Popiół: 15.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-17 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 koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi leniwe polane masłem 300g (MLEKO), Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO), Jabłko pieczone 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Schab ze szpizarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2228.91 kcal; Energia: 9291.37 kJ; Białko ogółem: 91.20 g; białko zwierzęce: 61.58 g; białko roślinne: 29.50 g; Tłuszcz: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 333.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.57 g; Sód: 1855.22 mg; Potas: 3787.47 mg; Wapń: 716.22 mg; Fosfor: 1248.27 mg; Błonnik pokarmowy: 22.53 g; suma cukrów prostych: 81.81 g; Woda: 1324.13 g; Popiół: 15.65 g;		
poniedziałek 2025-03-17 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa serowa z porem 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Jajka sadzone 2szt, Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (STRĄCZKI), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2357.55 kcal; Energia: 9869.92 kJ; Białko ogółem: 107.10 g; białko zwierzęce: 71.67 g; białko roślinne: 35.43 g; Tłuszcz: 98.54 g; Węglowodany ogółem: 297.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.30 g; Sód: 3763.29 mg; Potas: 4750.25 mg; Wapń: 1212.84 mg; Fosfor: 2061.64 mg; Błonnik pokarmowy: 39.40 g; suma cukrów prostych: 65.62 g; Woda: 1477.68 g; Popiół: 24.24 g;		
poniedziałek 2025-03-17 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, Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi leniwe polane masłem 300g (MLEKO), Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO), Jabłko pieczone 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (STRĄCZKI), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2446.65 kcal; Energia: 10214.11 kJ; Białko ogółem: 94.21 g; białko zwierzęce: 62.38 g; białko roślinne: 31.70 g; Tłuszcz: 68.29 g; Węglowodany ogółem: 392.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.52 g; Sód: 2466.04 mg; Potas: 4994.14 mg; Wapń: 1261.44 mg; Fosfor: 1658.30 mg; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; suma cukrów prostych: 110.65 g; Woda: 1583.87 g; Popiół: 20.64 g;		
poniedziałek 2025-03-17 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy b/laktozy 50g, Szynka drobiowa gotowana 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa serowa z porem 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Jajka sadzone 2szt, Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (STRĄCZKI), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2126.47 kcal; Energia: 8906.30 kJ; Białko ogółem: 95.82 g; białko zwierzęce: 69.17 g; białko roślinne: 26.65 g; Tłuszcz: 96.13 g; Węglowodany ogółem: 246.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.60 g; Sód: 4009.03 mg; Potas: 3330.69 mg; Wapń: 1147.20 mg; Fosfor: 1764.64 mg; Błonnik pokarmowy: 28.40 g; suma cukrów prostych: 61.60 g; Woda: 1211.79 g; Popiół: 21.76 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-17 Dieta: MEGREZ TYCHY D.MATKI KARMIAĄCEJ		
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, Szyunka drobiowa gotowana 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 200g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jajka sadzone 2szt, Ziemniaki 150g (MLEKO), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (STRĄCZKI), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2487.69 kcal; Energia: 10420.67 kJ; Białko ogółem: 105.93 g; białko zwierzęce: 74.25 g; białko roślinne: 31.68 g; Tłuszcz: 92.27 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.21 g; Sód: 3384.12 mg; Potas: 4657.06 mg; Wapń: 1263.60 mg; Fosfor: 1869.79 mg; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; suma cukrów prostych: 99.13 g; Woda: 1597.56 g; Popiół: 23.73 g;		
wtorek 2025-03-18 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), Twaróg 50g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt, Szyunka drobiowa 25g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN), Ziemniaki 150g (MLEKO), Kapusta zasmażana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Szyunka piastowska 50g, Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasztet sojowy 50g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2265.76 kcal; Energia: 9076.41 kJ; Białko ogółem: 87.63 g; białko zwierzęce: 54.08 g; białko roślinne: 33.55 g; Tłuszcz: 80.54 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.74 g; Sód: 3830.20 mg; Potas: 4042.50 mg; Wapń: 707.71 mg; Fosfor: 1478.61 mg; Błonnik pokarmowy: 31.20 g; suma cukrów prostych: 61.75 g; Woda: 1273.22 g; Popiół: 22.90 g;		
wtorek 2025-03-18 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), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt, Szyunka drobiowa 25g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN), Ziemniaki 150g (MLEKO), Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Szyunka piastowska 50g, Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasztet sojowy 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2219.27 kcal; Energia: 8883.22 kJ; Białko ogółem: 90.48 g; białko zwierzęce: 52.90 g; białko roślinne: 37.58 g; Tłuszcz: 65.80 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.39 g; Sód: 2863.47 mg; Potas: 4015.84 mg; Wapń: 732.97 mg; Fosfor: 1370.41 mg; Błonnik pokarmowy: 28.04 g; suma cukrów prostych: 63.01 g; Woda: 1234.05 g; Popiół: 19.25 g;		
wtorek 2025-03-18 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), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt, Szyunka drobiowa 25g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN), Ziemniaki 150g (MLEKO), Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Szyunka piastowska 50g, Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasztet sojowy 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2219.27 kcal; Energia: 8883.22 kJ; Białko ogółem: 90.48 g; białko zwierzęce: 52.90 g; białko roślinne: 37.58 g; Tłuszcz: 65.80 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.39 g; Sód: 2863.47 mg; Potas: 4015.84 mg; Wapń: 732.97 mg; Fosfor: 1370.41 mg; Błonnik pokarmowy: 28.04 g; suma cukrów prostych: 63.01 g; Woda: 1234.05 g; Popiół: 19.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-18		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka drobiowa 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kapusta zasmażana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Podwieczerek: Serek wiejski 200g 1szt ,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g , Paszтет sojowy 50g , Papryka konserwowa 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle z ciecierzycy 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2297.52 kcal; Energia: 9213.72 kJ; Białko ogółem: 103.83 g; białko zwierzęce: 65.40 g; białko roślinne: 34.77 g; Tłuszcz: 73.62 g; Węglowodany ogółem: 297.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.64 g; Sód: 3291.34 mg; Potas: 4424.67 mg; Wapń: 686.02 mg; Fosfor: 1566.87 mg; Błonnik pokarmowy: 39.07 g; suma cukrów prostych: 59.25 g; Woda: 1412.72 g; Popiół: 21.60 g;		
wtorek 2025-03-18		
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), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt , Szynka drobiowa 25g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN), Ziemniaki 150g (MLEKO), Dynia parowana 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczerek: Serek wiejski 200g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g , Paszтет sojowy 50g , Papryka konserwowa 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2403.45 kcal; Energia: 9658.35 kJ; Białko ogółem: 102.41 g; białko zwierzęce: 66.70 g; białko roślinne: 35.72 g; Tłuszcz: 72.03 g; Węglowodany ogółem: 345.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.26 g; Sód: 3544.52 mg; Potas: 4471.43 mg; Wapń: 943.29 mg; Fosfor: 1689.06 mg; Błonnik pokarmowy: 37.01 g; suma cukrów prostych: 83.66 g; Woda: 1486.82 g; Popiół: 21.58 g;		
wtorek 2025-03-18		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 50g , Twaróg b/laktozy 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN), Ziemniaki 150g (MLEKO), Kapusta zasmażana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет sojowy 50g , Szynka piastowska 50g , Papryka konserwowa 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2107.21 kcal; Energia: 8244.94 kJ; Białko ogółem: 84.51 g; białko zwierzęce: 54.32 g; białko roślinne: 30.19 g; Tłuszcz: 75.57 g; Węglowodany ogółem: 264.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g; Sód: 3365.20 mg; Potas: 3766.72 mg; Wapń: 551.83 mg; Fosfor: 1263.98 mg; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; suma cukrów prostych: 43.21 g; Woda: 1115.50 g; Popiół: 20.55 g;		
wtorek 2025-03-18		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĆCEJ		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg 50g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt , Szynka drobiowa 25g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN), Ziemniaki 150g (MLEKO), Kapusta zasmażana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Podwieczerek: Serek wiejski 200g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g , Paszтет sojowy 50g , Papryka konserwowa 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2450.76 kcal; Energia: 9852.41 kJ; Białko ogółem: 101.13 g; białko zwierzęce: 66.38 g; białko roślinne: 34.75 g; Tłuszcz: 85.24 g; Węglowodany ogółem: 327.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.36 g; Sód: 4212.20 mg; Potas: 4500.50 mg; Wapń: 847.71 mg; Fosfor: 1654.61 mg; Błonnik pokarmowy: 35.00 g; suma cukrów prostych: 79.25 g; Woda: 1527.62 g; Popiół: 24.60 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-19 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Serek kanapkowy 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kaszotto z łąpatką wieprzową i warzywami 300g (SELER), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2465.71 kcal; Energia: 10345.79 kJ; Białko ogółem: 95.75 g; białko zwierzęce: 63.29 g; białko roślinne: 30.26 g; Tłuszcz: 108.01 g; Węglowodany ogółem: 313.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.92 g; Sód: 3095.01 mg; Potas: 3611.55 mg; Wapń: 867.94 mg; Fosfor: 1639.17 mg; Błonnik pokarmowy: 36.03 g; suma cukrów prostych: 65.25 g; Woda: 1329.97 g; Popiół: 17.28 g;		
środa 2025-03-19 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Serek kanapkowy b/laktozy 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kaszotto z łąpatką wieprzową i warzywami 300g (SELER), Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2142.68 kcal; Energia: 8982.79 kJ; Białko ogółem: 76.61 g; białko zwierzęce: 45.77 g; białko roślinne: 28.64 g; Tłuszcz: 94.19 g; Węglowodany ogółem: 279.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.04 g; Sód: 3138.82 mg; Potas: 3135.63 mg; Wapń: 684.55 mg; Fosfor: 1422.38 mg; Błonnik pokarmowy: 33.60 g; suma cukrów prostych: 55.25 g; Woda: 995.82 g; Popiół: 15.54 g;		
środa 2025-03-19 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Serek kanapkowy 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bigos z kapusty kiszzonej i białej z kiełbasą i łąpatką wieprzową 350g (GLUTEN), Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2445.03 kcal; Energia: 10248.48 kJ; Białko ogółem: 109.98 g; białko zwierzęce: 76.76 g; białko roślinne: 31.02 g; Tłuszcz: 99.27 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.69 g; Sód: 4162.01 mg; Potas: 5092.02 mg; Wapń: 1034.70 mg; Fosfor: 1849.77 mg; Błonnik pokarmowy: 39.79 g; suma cukrów prostych: 81.46 g; Woda: 1757.82 g; Popiół: 23.24 g;		
czwartek 2025-03-20 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Kapusta kiszona gotowana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Sałatka śledziowa z majonezem (śledź, ziemniak, jajko, ogórek) 80g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2608.57 kcal; Energia: 10920.61 kJ; Białko ogółem: 103.75 g; białko zwierzęce: 62.70 g; białko roślinne: 37.30 g; Tłuszcz: 110.85 g; Węglowodany ogółem: 330.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.65 g; Sód: 4293.23 mg; Potas: 4865.21 mg; Wapń: 749.84 mg; Fosfor: 1751.90 mg; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; suma cukrów prostych: 48.74 g; Woda: 1324.35 g; Popiół: 24.60 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-20 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2404.42 kcal; Energia: 10063.65 kJ; Białko ogółem: 108.06 g; białko zwierzęce: 69.79 g; białko roślinne: 38.27 g; Tłuszcz: 91.55 g; Węglowodany ogółem: 314.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.55 g; Sód: 3720.37 mg; Potas: 4973.78 mg; Wapń: 753.01 mg; Fosfor: 1727.72 mg; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; suma cukrów prostych: 49.45 g; Woda: 1339.38 g; Popiół: 19.66 g;		
czwartek 2025-03-20 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2404.42 kcal; Energia: 10063.65 kJ; Białko ogółem: 108.06 g; białko zwierzęce: 69.79 g; białko roślinne: 38.27 g; Tłuszcz: 91.55 g; Węglowodany ogółem: 314.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.55 g; Sód: 3720.37 mg; Potas: 4973.78 mg; Wapń: 753.01 mg; Fosfor: 1727.72 mg; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; suma cukrów prostych: 49.45 g; Woda: 1339.38 g; Popiół: 19.66 g;		
czwartek 2025-03-20 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Kapusta kiszona gotowana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pieczywo crispy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2634.14 kcal; Energia: 11034.22 kJ; Białko ogółem: 99.31 g; białko zwierzęce: 51.96 g; białko roślinne: 40.00 g; Tłuszcz: 105.95 g; Węglowodany ogółem: 360.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.63 g; Sód: 4056.29 mg; Potas: 5465.75 mg; Wapń: 676.22 mg; Fosfor: 1764.12 mg; Błonnik pokarmowy: 47.19 g; suma cukrów prostych: 70.96 g; Woda: 1466.65 g; Popiół: 23.63 g;		
czwartek 2025-03-20 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2560.92 kcal; Energia: 10726.15 kJ; Białko ogółem: 111.46 g; białko zwierzęce: 74.89 g; białko roślinne: 36.57 g; Tłuszcz: 93.90 g; Węglowodany ogółem: 354.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.58 g; Sód: 3838.37 mg; Potas: 5538.78 mg; Wapń: 977.01 mg; Fosfor: 1957.22 mg; Błonnik pokarmowy: 39.32 g; suma cukrów prostych: 63.40 g; Woda: 1592.08 g; Popiół: 21.51 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-20		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Papryka 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Dynia parowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Szynka dębowa drobiowa 50g (, SELER, GORCZYCA), Sałatka śledziowa z majonezem (śledź, ziemniak, jajko, ogórek) 80g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2483.23 kcal; Energia: 10399.46 kJ; Białko ogółem: 100.45 g; białko zwierzęce: 62.41 g; białko roślinne: 34.29 g; Tłuszcz: 111.59 g; Węglowodany ogółem: 302.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.80 g; Sód: 3752.20 mg; Potas: 4799.75 mg; Wapń: 1031.91 mg; Fosfor: 1817.25 mg; Błonnik pokarmowy: 35.59 g; suma cukrów prostych: 40.25 g; Woda: 1153.52 g; Popiół: 21.58 g;		
czwartek 2025-03-20		
Dieta: MEGREZ TYCHY D.MATKI KARMIAĄCEJ		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Papryka 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kapusta kiszona gotowana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka dębowa drobiowa 50g (, SELER, GORCZYCA), Sałatka śledziowa z majonezem (śledź, ziemniak, jajko, ogórek) 80g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2778.57 kcal; Energia: 11635.61 kJ; Białko ogółem: 108.65 g; białko zwierzęce: 66.30 g; białko roślinne: 38.60 g; Tłuszcz: 112.75 g; Węglowodany ogółem: 368.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.64 g; Sód: 4345.23 mg; Potas: 5271.21 mg; Wapń: 907.84 mg; Fosfor: 1877.90 mg; Błonnik pokarmowy: 39.36 g; suma cukrów prostych: 59.54 g; Woda: 1578.55 g; Popiół: 26.00 g;		