

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-21 Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet rybny z łososia 120g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Papryka czerwona 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2705.34 kcal; Energia: 10445.85 kJ; Białko ogółem: 127.69 g; białko zwierzęce: 82.47 g; białko roślinne: 45.22 g; Tłuszcz: 92.42 g; Węglowodany ogółem: 379.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.86 g; Sód: 3220.83 mg; Potas: 4895.01 mg; Wapń: 780.81 mg; Fosfor: 2032.77 mg; Błonnik pokarmowy: 37.88 g; suma cukrów prostych: 62.78 g; Woda: 1576.62 g; Popiół: 22.30 g;		
piątek 2025-03-21 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Pulpet rybny z łososia 120g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2308.84 kcal; Energia: 8905.77 kJ; Białko ogółem: 100.91 g; białko zwierzęce: 60.76 g; białko roślinne: 40.14 g; Tłuszcz: 79.39 g; Węglowodany ogółem: 323.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.82 g; Sód: 2878.97 mg; Potas: 3863.39 mg; Wapń: 572.47 mg; Fosfor: 1484.35 mg; Błonnik pokarmowy: 23.91 g; suma cukrów prostych: 59.21 g; Woda: 1260.64 g; Popiół: 17.67 g;		
piątek 2025-03-21 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet rybny z łososia 120g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Papryka czerwona 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2123.74 kcal; Energia: 8080.25 kJ; Białko ogółem: 97.74 g; białko zwierzęce: 62.11 g; białko roślinne: 35.64 g; Tłuszcz: 75.56 g; Węglowodany ogółem: 288.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.90 g; Sód: 2708.23 mg; Potas: 3623.36 mg; Wapń: 438.46 mg; Fosfor: 1396.47 mg; Błonnik pokarmowy: 50.09 g; suma cukrów prostych: 50.09 g; Woda: 1149.94 g; Popiół: 16.96 g;		
piątek 2025-03-21 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Pulpet rybny z łososia 120g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2557.59 kcal; Energia: 9876.27 kJ; Białko ogółem: 117.08 g; białko zwierzęce: 76.49 g; białko roślinne: 40.59 g; Tłuszcz: 89.79 g; Węglowodany ogółem: 352.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.02 g; Sód: 2993.72 mg; Potas: 4627.14 mg; Wapń: 746.47 mg; Fosfor: 1750.35 mg; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; suma cukrów prostych: 61.76 g; Woda: 1527.49 g; Popiół: 20.40 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-21		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet rybny z łososia 120g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Papryka czerwona 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2243.94 kcal; Energia: 8435.95 kJ; Białko ogółem: 117.70 g; białko zwierzęce: 79.56 g; białko roślinne: 38.15 g; Tłuszcz: 78.52 g; Węglowodany ogółem: 299.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.45 g; Sód: 3130.13 mg; Potas: 4465.06 mg; Wapń: 663.86 mg; Fosfor: 1847.07 mg; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; suma cukrów prostych: 38.23 g; Woda: 1347.07 g; Popiół: 19.85 g;		
piątek 2025-03-21		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Pulpet rybny z łososia 120g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2308.84 kcal; Energia: 8905.77 kJ; Białko ogółem: 100.91 g; białko zwierzęce: 60.76 g; białko roślinne: 40.14 g; Tłuszcz: 79.39 g; Węglowodany ogółem: 323.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.82 g; Sód: 2878.97 mg; Potas: 3863.39 mg; Wapń: 572.47 mg; Fosfor: 1484.35 mg; Błonnik pokarmowy: 23.91 g; suma cukrów prostych: 59.21 g; Woda: 1260.64 g; Popiół: 17.67 g;		
piątek 2025-03-21		
Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet rybny z łososia 120g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Papryka czerwona 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2320.59 kcal; Energia: 8906.35 kJ; Białko ogółem: 105.71 g; białko zwierzęce: 66.65 g; białko roślinne: 39.07 g; Tłuszcz: 80.02 g; Węglowodany ogółem: 322.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.08 g; Sód: 2990.08 mg; Potas: 3925.76 mg; Wapń: 591.31 mg; Fosfor: 1614.27 mg; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; suma cukrów prostych: 57.58 g; Woda: 1296.52 g; Popiół: 18.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-22 Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa grysikowa z zieleniną 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2688.14 kcal; Energia: 14108.88 kJ; Białko ogółem: 101.87 g; białko zwierzęce: 64.19 g; białko roślinne: 34.51 g; Tłuszcz: 119.27 g; Węglowodany ogółem: 358.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.24 g; Sód: 4225.28 mg; Potas: 3630.98 mg; Wapń: 998.11 mg; Fosfor: 1600.90 mg; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; suma cukrów prostych: 71.23 g; Woda: 1239.44 g; Popiół: 22.78 g;		
sobota 2025-03-22 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa grysikowa z zieleniną 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2617.07 kcal; Energia: 14036.31 kJ; Białko ogółem: 101.96 g; białko zwierzęce: 63.22 g; białko roślinne: 34.74 g; Tłuszcz: 119.65 g; Węglowodany ogółem: 333.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.94 g; Sód: 3617.66 mg; Potas: 3391.63 mg; Wapń: 619.61 mg; Fosfor: 1422.05 mg; Błonnik pokarmowy: 23.83 g; suma cukrów prostych: 57.16 g; Woda: 1028.67 g; Popiół: 18.97 g;		
sobota 2025-03-22 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa grysikowa z zieleniną 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2358.14 kcal; Energia: 12730.70 kJ; Białko ogółem: 84.83 g; białko zwierzęce: 53.49 g; białko roślinne: 28.17 g; Tłuszcz: 125.22 g; Węglowodany ogółem: 271.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.92 g; Sód: 3404.01 mg; Potas: 2455.68 mg; Wapń: 591.68 mg; Fosfor: 1133.16 mg; Błonnik pokarmowy: 20.50 g; suma cukrów prostych: 34.26 g; Woda: 738.49 g; Popiół: 16.51 g;		
sobota 2025-03-22 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Polędwica premium 20g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa grysikowa z zieleniną 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2659.38 kcal; Energia: 14106.97 kJ; Białko ogółem: 100.75 g; białko zwierzęce: 61.88 g; białko roślinne: 34.87 g; Tłuszcz: 114.92 g; Węglowodany ogółem: 362.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.79 g; Sód: 3734.07 mg; Potas: 3901.61 mg; Wapń: 813.73 mg; Fosfor: 1528.55 mg; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; suma cukrów prostych: 71.47 g; Woda: 1273.83 g; Popiół: 21.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-22 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczerek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle z ciecierzycy 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2440.89 kcal; Energia: 9881.68 kJ; Białko ogółem: 96.39 g; białko zwierzęce: 62.80 g; białko roślinne: 34.41 g; Tłuszcz: 108.16 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.00 g; Sód: 3904.70 mg; Potas: 3268.63 mg; Wapń: 925.50 mg; Fosfor: 1490.32 mg; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; suma cukrów prostych: 58.03 g; Woda: 1151.42 g; Popiół: 21.68 g;		
sobota 2025-03-22 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2617.07 kcal; Energia: 14036.31 kJ; Białko ogółem: 101.96 g; białko zwierzęce: 63.22 g; białko roślinne: 34.74 g; Tłuszcz: 119.65 g; Węglowodany ogółem: 333.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.94 g; Sód: 3617.66 mg; Potas: 3391.63 mg; Wapń: 619.61 mg; Fosfor: 1422.05 mg; Błonnik pokarmowy: 23.83 g; suma cukrów prostych: 57.16 g; Woda: 1028.67 g; Popiół: 18.97 g;		
sobota 2025-03-22 Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2542.14 kcal; Energia: 13502.88 kJ; Białko ogółem: 96.57 g; białko zwierzęce: 60.59 g; białko roślinne: 32.81 g; Tłuszcz: 117.77 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.30 g; Sód: 4295.28 mg; Potas: 2991.98 mg; Wapń: 800.11 mg; Fosfor: 1441.90 mg; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; suma cukrów prostych: 54.83 g; Woda: 979.34 g; Popiół: 21.08 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-23Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 1 szt. 200ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Sałata lodowa z jogurtem 200g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Polędwica premium 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2454.21 kcal; Energia: 10012.28 kJ; Białko ogółem: 143.80 g; białko zwierzęce: 93.45 g; białko roślinne: 38.35 g; Tłuszcz: 101.60 g; Węglowodany ogółem: 294.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.59 g; Sód: 4149.87 mg; Potas: 4935.66 mg; Wapń: 664.37 mg; Fosfor: 2247.84 mg; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; suma cukrów prostych: 45.71 g; Woda: 1512.60 g; Popiół: 22.25 g;		
niedziela 2025-03-23Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka gotowana 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Sałata lodowa z jogurtem 200g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2336.96 kcal; Energia: 9537.44 kJ; Białko ogółem: 139.08 g; białko zwierzęce: 89.92 g; białko roślinne: 37.16 g; Tłuszcz: 99.70 g; Węglowodany ogółem: 266.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.12 g; Sód: 3053.84 mg; Potas: 4694.34 mg; Wapń: 478.92 mg; Fosfor: 1863.57 mg; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; suma cukrów prostych: 38.59 g; Woda: 1130.87 g; Popiół: 18.67 g;		
niedziela 2025-03-23Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy b/laktozy 50g , Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Sałata lodowa z sosem vinegret 200g (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Polędwica premium 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2317.64 kcal; Energia: 8922.97 kJ; Białko ogółem: 127.89 g; białko zwierzęce: 87.66 g; białko roślinne: 28.23 g; Tłuszcz: 104.80 g; Węglowodany ogółem: 236.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.01 g; Sód: 4141.50 mg; Potas: 3695.36 mg; Wapń: 443.00 mg; Fosfor: 1780.00 mg; Błonnik pokarmowy: 23.18 g; suma cukrów prostych: 20.36 g; Woda: 1353.24 g; Popiół: 19.06 g;		
niedziela 2025-03-23Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Sok owocowo-warzywny NFC 1 szt. 200ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Sałata lodowa z jogurtem 200g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Polędwica premium 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2460.21 kcal; Energia: 10038.28 kJ; Białko ogółem: 143.90 g; białko zwierzęce: 93.45 g; białko roślinne: 38.45 g; Tłuszcz: 101.80 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.60 g; Sód: 4211.87 mg; Potas: 4906.66 mg; Wapń: 664.37 mg; Fosfor: 2239.84 mg; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; suma cukrów prostych: 45.71 g; Woda: 1511.40 g; Popiół: 22.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-23Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Herbata 250ml , Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Sałata lodowa z jogurtem 200g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Polędwica premium 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2156.15 kcal; Energia: 8562.89 kJ; Białko ogółem: 127.71 g; białko zwierzęce: 99.62 g; białko roślinne: 28.10 g; Tłuszcz: 85.12 g; Węglowodany ogółem: 217.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.64 g; Sód: 4314.58 mg; Potas: 3708.37 mg; Wapń: 420.91 mg; Fosfor: 1867.63 mg; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; suma cukrów prostych: 20.51 g; Woda: 1394.05 g; Popiół: 18.82 g;		
niedziela 2025-03-23Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka gotowana 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Sałata lodowa z jogurtem 200g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2336.96 kcal; Energia: 9537.44 kJ; Białko ogółem: 139.08 g; białko zwierzęce: 89.92 g; białko roślinne: 37.16 g; Tłuszcz: 99.70 g; Węglowodany ogółem: 266.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.12 g; Sód: 3053.84 mg; Potas: 4694.34 mg; Wapń: 478.92 mg; Fosfor: 1863.57 mg; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; suma cukrów prostych: 38.59 g; Woda: 1130.87 g; Popiół: 18.67 g;		
niedziela 2025-03-23Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Sałata lodowa z jogurtem 200g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Polędwica premium 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2354.90 kcal; Energia: 9598.44 kJ; Białko ogółem: 139.11 g; białko zwierzęce: 89.72 g; białko roślinne: 37.40 g; Tłuszcz: 100.07 g; Węglowodany ogółem: 277.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.64 g; Sód: 4162.22 mg; Potas: 4675.16 mg; Wapń: 530.06 mg; Fosfor: 2130.63 mg; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; suma cukrów prostych: 37.08 g; Woda: 1403.62 g; Popiół: 21.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-24 Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Paszтет pieczony 50g , Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER), Makaron z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt. 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2350.93 kcal; Energia: 8773.75 kJ; Białko ogółem: 102.95 g; białko zwierzęce: 63.38 g; białko roślinne: 39.57 g; Tłuszcz: 70.54 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.51 g; Sód: 2463.65 mg; Potas: 3862.40 mg; Wapń: 789.95 mg; Fosfor: 1609.21 mg; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; suma cukrów prostych: 95.47 g; Woda: 1445.88 g; Popiół: 18.21 g;		
poniedziałek 2025-03-24 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER), Makaron z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt. 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2304.45 kcal; Energia: 8997.45 kJ; Białko ogółem: 103.06 g; białko zwierzęce: 61.62 g; białko roślinne: 41.44 g; Tłuszcz: 62.83 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.88 g; Sód: 2012.53 mg; Potas: 3695.31 mg; Wapń: 641.92 mg; Fosfor: 1403.54 mg; Błonnik pokarmowy: 22.90 g; suma cukrów prostych: 63.70 g; Woda: 1224.26 g; Popiół: 15.52 g;		
poniedziałek 2025-03-24 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Paszтет pieczony 50g , Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER), Makaron z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek bez laktozy z ziołami 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt. 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2157.78 kcal; Energia: 8372.61 kJ; Białko ogółem: 92.53 g; białko zwierzęce: 54.72 g; białko roślinne: 37.81 g; Tłuszcz: 69.97 g; Węglowodany ogółem: 309.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.10 g; Sód: 2977.53 mg; Potas: 3374.42 mg; Wapń: 495.84 mg; Fosfor: 1272.81 mg; Błonnik pokarmowy: 23.46 g; suma cukrów prostych: 50.31 g; Woda: 1079.57 g; Popiół: 17.38 g;		
poniedziałek 2025-03-24 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Paszтет pieczony 50g , Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER), Makaron z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt. 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2614.43 kcal; Energia: 10296.75 kJ; Białko ogółem: 106.75 g; białko zwierzęce: 63.53 g; białko roślinne: 43.22 g; Tłuszcz: 73.99 g; Węglowodany ogółem: 404.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.87 g; Sód: 2669.65 mg; Potas: 4364.40 mg; Wapń: 794.95 mg; Fosfor: 1554.71 mg; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; suma cukrów prostych: 89.97 g; Woda: 1455.43 g; Popiół: 19.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-24 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Pasztet pieczony 50g , Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER), Makaron razowy z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2174.53 kcal; Energia: 7953.96 kJ; Białko ogółem: 99.74 g; białko zwierzęce: 60.38 g; białko roślinne: 39.36 g; Tłuszcz: 68.29 g; Węglowodany ogółem: 311.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.33 g; Sód: 3001.88 mg; Potas: 3731.82 mg; Wapń: 742.19 mg; Fosfor: 1560.31 mg; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; suma cukrów prostych: 62.16 g; Woda: 1296.44 g; Popiół: 18.09 g;		
poniedziałek 2025-03-24 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER), Makaron z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton 100g 1Por (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt. 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2304.45 kcal; Energia: 8997.45 kJ; Białko ogółem: 103.06 g; białko zwierzęce: 61.62 g; białko roślinne: 41.44 g; Tłuszcz: 62.83 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.88 g; Sód: 2012.53 mg; Potas: 3695.31 mg; Wapń: 641.92 mg; Fosfor: 1403.54 mg; Błonnik pokarmowy: 22.90 g; suma cukrów prostych: 63.70 g; Woda: 1224.26 g; Popiół: 15.52 g;		
poniedziałek 2025-03-24 Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Pasztet pieczony 50g , Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER), Makaron z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt. 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2373.43 kcal; Energia: 9286.75 kJ; Białko ogółem: 101.35 g; białko zwierzęce: 60.13 g; białko roślinne: 41.22 g; Tłuszcz: 71.39 g; Węglowodany ogółem: 352.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.44 g; Sód: 2629.65 mg; Potas: 3452.40 mg; Wapń: 679.95 mg; Fosfor: 1440.71 mg; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; suma cukrów prostych: 63.67 g; Woda: 1217.33 g; Popiół: 17.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-25Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz z indyka 200g (SELER, SOJA), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2631.39 kcal; Energia: 10471.76 kJ; Białko ogółem: 125.48 g; białko zwierzęce: 82.48 g; białko roślinne: 45.05 g; Tłuszcz: 89.93 g; Węglowodany ogółem: 343.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.79 g; Sód: 4330.49 mg; Potas: 4273.96 mg; Wapń: 1232.98 mg; Fosfor: 2322.52 mg; Błonnik pokarmowy: 40.09 g; suma cukrów prostych: 55.80 g; Woda: 1535.18 g; Popiół: 23.50 g;		
wtorek 2025-03-25Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz z indyka 200g (SELER, SOJA), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2259.24 kcal; Energia: 9411.76 kJ; Białko ogółem: 106.25 g; białko zwierzęce: 64.15 g; białko roślinne: 42.10 g; Tłuszcz: 76.21 g; Węglowodany ogółem: 308.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.54 g; Sód: 2990.45 mg; Potas: 3571.90 mg; Wapń: 649.96 mg; Fosfor: 1577.44 mg; Błonnik pokarmowy: 23.35 g; suma cukrów prostych: 40.33 g; Woda: 1036.57 g; Popiół: 16.89 g;		
wtorek 2025-03-25Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz z indyka 200g (SELER, SOJA), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2283.80 kcal; Energia: 9405.97 kJ; Białko ogółem: 103.37 g; białko zwierzęce: 65.63 g; białko roślinne: 39.79 g; Tłuszcz: 91.90 g; Węglowodany ogółem: 286.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.27 g; Sód: 3763.12 mg; Potas: 3356.62 mg; Wapń: 929.14 mg; Fosfor: 1805.94 mg; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; suma cukrów prostych: 30.49 g; Woda: 1132.97 g; Popiół: 19.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-25Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. ŁASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz z indyka 200g (SELER, SOJA), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2551.00 kcal; Energia: 10241.07 kJ; Białko ogółem: 118.46 g; białko zwierzęce: 76.18 g; białko roślinne: 42.28 g; Tłuszcz: 84.69 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.45 g; Sód: 3494.93 mg; Potas: 4070.96 mg; Wapń: 789.47 mg; Fosfor: 1787.66 mg; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; suma cukrów prostych: 56.96 g; Woda: 1301.04 g; Popiół: 19.27 g;		
wtorek 2025-03-25Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz z indyka 200g (SELER, SOJA), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2464.54 kcal; Energia: 9772.16 kJ; Białko ogółem: 119.66 g; białko zwierzęce: 80.09 g; białko roślinne: 41.62 g; Tłuszcz: 86.47 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.20 g; Sód: 4080.14 mg; Potas: 4071.56 mg; Wapń: 1165.13 mg; Fosfor: 2165.72 mg; Błonnik pokarmowy: 36.73 g; suma cukrów prostych: 51.11 g; Woda: 1431.85 g; Popiół: 22.34 g;		
wtorek 2025-03-25Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz z indyka 200g (SELER, SOJA), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2259.24 kcal; Energia: 9411.76 kJ; Białko ogółem: 106.25 g; białko zwierzęce: 64.15 g; białko roślinne: 42.10 g; Tłuszcz: 76.21 g; Węglowodany ogółem: 308.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.54 g; Sód: 2990.45 mg; Potas: 3571.90 mg; Wapń: 649.96 mg; Fosfor: 1577.44 mg; Błonnik pokarmowy: 23.35 g; suma cukrów prostych: 40.33 g; Woda: 1036.57 g; Popiół: 16.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-25		Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz z indyka 200g (SELER, SOJA), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2480.65 kcal; Energia: 10232.07 kJ; Białko ogółem: 111.34 g; białko zwierzęce: 70.17 g; białko roślinne: 43.22 g; Tłuszcz: 96.36 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.45 g; Sód: 4044.97 mg; Potas: 3659.02 mg; Wapń: 1081.99 mg; Fosfor: 2023.74 mg; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; suma cukrów prostych: 37.98 g; Woda: 1279.55 g; Popiół: 21.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-26 Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES), Pierogi z serem i masłem 300g , Surówka z marchewki i ananasa 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 1Por , Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2784.60 kcal; Energia: 10424.49 kJ; Białko ogółem: 132.80 g; białko zwierzęce: 74.84 g; białko roślinne: 46.96 g; Tłuszcz: 95.77 g; Węglowodany ogółem: 433.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.83 g; Sód: 2061.82 mg; Potas: 3814.05 mg; Wapń: 683.35 mg; Fosfor: 1815.13 mg; Błonnik pokarmowy: 51.84 g; suma cukrów prostych: 94.12 g; Woda: 1158.36 g; Popiół: 16.08 g;		
środa 2025-03-26 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Pierogi z serem i masłem 300g , Surówka z marchewki i ananasa 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 1Por , Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2347.71 kcal; Energia: 9084.13 kJ; Białko ogółem: 102.86 g; białko zwierzęce: 59.20 g; białko roślinne: 32.66 g; Tłuszcz: 87.35 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.71 g; Sód: 1892.84 mg; Potas: 2480.92 mg; Wapń: 438.37 mg; Fosfor: 1157.59 mg; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; suma cukrów prostych: 63.03 g; Woda: 891.73 g; Popiół: 10.69 g;		
środa 2025-03-26 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka bez laktozy plaster 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES), Kotlet siekany z kurczaka z papryką i cukinią 120g (PSZENICA), Ziemniaki 150g , Surówka z marchewki i ananasa 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 1Por , Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2122.01 kcal; Energia: 7943.57 kJ; Białko ogółem: 116.20 g; białko zwierzęce: 63.12 g; białko roślinne: 42.08 g; Tłuszcz: 61.77 g; Węglowodany ogółem: 359.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.14 g; Sód: 2077.76 mg; Potas: 4554.22 mg; Wapń: 525.21 mg; Fosfor: 1585.37 mg; Błonnik pokarmowy: 44.77 g; suma cukrów prostych: 28.97 g; Woda: 1054.93 g; Popiół: 16.23 g;		
środa 2025-03-26 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Pierogi z serem i masłem 300g , Surówka z marchewki i ananasa 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 1Por , Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2584.46 kcal; Energia: 9656.63 kJ; Białko ogółem: 118.03 g; białko zwierzęce: 74.92 g; białko roślinne: 32.11 g; Tłuszcz: 97.55 g; Węglowodany ogółem: 380.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.47 g; Sód: 2003.59 mg; Potas: 2874.67 mg; Wapń: 568.37 mg; Fosfor: 1373.59 mg; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; suma cukrów prostych: 91.58 g; Woda: 1144.78 g; Popiół: 12.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-26Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES), Kotlet siekany z kurczaka z papryką i cukinią 120g (PSZENICA), Ziemniaki 150g , Surówka z marchewki i ananasa 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 1Por , Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2199.07 kcal; Energia: 8422.04 kJ; Białko ogółem: 122.06 g; białko zwierzęce: 78.22 g; białko roślinne: 43.84 g; Tłuszcz: 58.27 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.19 g; Sód: 2469.66 mg; Potas: 4901.20 mg; Wapń: 515.58 mg; Fosfor: 1854.70 mg; Błonnik pokarmowy: 44.17 g; suma cukrów prostych: 76.90 g; Woda: 1238.32 g; Popiół: 17.34 g;		
środa 2025-03-26Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Pierogi z serem i masłem 300g , Surówka z marchewki i ananasa 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 1Por , Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2347.71 kcal; Energia: 9084.13 kJ; Białko ogółem: 102.86 g; białko zwierzęce: 59.20 g; białko roślinne: 32.66 g; Tłuszcz: 87.35 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.71 g; Sód: 1892.84 mg; Potas: 2480.92 mg; Wapń: 438.37 mg; Fosfor: 1157.59 mg; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; suma cukrów prostych: 63.03 g; Woda: 891.73 g; Popiół: 10.69 g;		
środa 2025-03-26Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES), Pierogi z serem i masłem 300g , Surówka z marchewki i ananasa 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 1Por , Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2468.29 kcal; Energia: 9517.52 kJ; Białko ogółem: 113.57 g; białko zwierzęce: 57.36 g; białko roślinne: 45.21 g; Tłuszcz: 83.22 g; Węglowodany ogółem: 398.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.04 g; Sód: 1998.05 mg; Potas: 3222.82 mg; Wapń: 485.48 mg; Fosfor: 1452.80 mg; Błonnik pokarmowy: 42.64 g; suma cukrów prostych: 50.99 g; Woda: 862.71 g; Popiół: 13.80 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-27Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), Filet z kurczaka gotowany 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczerek: Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z fasoli 50g (MLEKO, S02, OWIES), Szynka dębowa drobiowa 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane 25g 1szt (GLUTEN, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2521.88 kcal; Energia: 9986.48 kJ; Białko ogółem: 142.84 g; białko zwierzęce: 87.84 g; białko roślinne: 53.79 g; Tłuszcz: 57.23 g; Węglowodany ogółem: 400.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.73 g; Sód: 2694.55 mg; Potas: 5637.97 mg; Wapń: 851.03 mg; Fosfor: 2353.79 mg; Błonnik pokarmowy: 47.40 g; suma cukrów prostych: 57.04 g; Woda: 1484.48 g; Popiół: 23.61 g;		
czwartek 2025-03-27Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g , Krakowska parzona 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa ziemniaczana 300ml (PSZENICA, SELER), Filet z kurczaka gotowany 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Dynia parowana 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka dębowa drobiowa 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2276.49 kcal; Energia: 8490.59 kJ; Białko ogółem: 127.19 g; białko zwierzęce: 80.70 g; białko roślinne: 34.28 g; Tłuszcz: 66.24 g; Węglowodany ogółem: 362.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.68 g; Sód: 2148.75 mg; Potas: 3657.18 mg; Wapń: 507.64 mg; Fosfor: 1572.12 mg; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; suma cukrów prostych: 31.33 g; Woda: 979.05 g; Popiół: 15.45 g;		
czwartek 2025-03-27Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Paprykarz 50g , Krakowska parzona 50g , Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa ziemniaczana 300ml (PSZENICA, SELER), Filet z kurczaka gotowany 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z fasoli 50g (MLEKO, S02, OWIES), Szynka dębowa drobiowa 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane 25g 1szt (GLUTEN, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2153.99 kcal; Energia: 8450.85 kJ; Białko ogółem: 118.48 g; białko zwierzęce: 67.55 g; białko roślinne: 49.73 g; Tłuszcz: 54.29 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.33 g; Sód: 4381.80 mg; Potas: 4819.04 mg; Wapń: 550.63 mg; Fosfor: 1780.60 mg; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; suma cukrów prostych: 35.67 g; Woda: 1306.22 g; Popiół: 25.06 g;		
czwartek 2025-03-27Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g , Krakowska parzona 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (PSZENICA, SELER), Filet z kurczaka gotowany 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Dynia parowana 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczerek: Jogurt owocowy 150g 1g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka dębowa drobiowa 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane 25g 1szt (GLUTEN, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2342.74 kcal; Energia: 9422.09 kJ; Białko ogółem: 120.96 g; białko zwierzęce: 84.35 g; białko roślinne: 35.40 g; Tłuszcz: 65.19 g; Węglowodany ogółem: 340.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.36 g; Sód: 2255.13 mg; Potas: 4161.18 mg; Wapń: 668.64 mg; Fosfor: 1737.12 mg; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; suma cukrów prostych: 46.06 g; Woda: 1244.48 g; Popiół: 17.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-27Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Paprykarz 50g , Krakowska parzona 50g , Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), Filet z kurczaka gotowany 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z fasoli 50g (MLEKO, S02, OWIES), Szynka dębowa drobiowa 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2222.37 kcal; Energia: 8773.66 kJ; Białko ogółem: 126.06 g; białko zwierzęce: 72.69 g; białko roślinne: 52.16 g; Tłuszcz: 48.94 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.40 g; Sód: 4809.11 mg; Potas: 5344.52 mg; Wapń: 779.28 mg; Fosfor: 2090.29 mg; Błonnik pokarmowy: 44.70 g; suma cukrów prostych: 43.86 g; Woda: 1596.93 g; Popiół: 28.32 g;		
czwartek 2025-03-27Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasztet pieczony 50g , Krakowska parzona 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa ziemniaczana 300ml (PSZENICA, SELER), Filet z kurczaka gotowany 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Dynia parowana 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka dębowa drobiowa 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2276.49 kcal; Energia: 8490.59 kJ; Białko ogółem: 127.19 g; białko zwierzęce: 80.70 g; białko roślinne: 34.28 g; Tłuszcz: 66.24 g; Węglowodany ogółem: 362.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.68 g; Sód: 2148.75 mg; Potas: 3657.18 mg; Wapń: 507.64 mg; Fosfor: 1572.12 mg; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; suma cukrów prostych: 31.33 g; Woda: 979.05 g; Popiół: 15.45 g;		
czwartek 2025-03-27Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Paprykarz 50g , Krakowska parzona 50g , Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), Filet z kurczaka gotowany 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z fasoli 50g (MLEKO, S02, OWIES), Szynka dębowa drobiowa 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane 25g 1szt (GLUTEN, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2383.02 kcal; Energia: 9446.76 kJ; Białko ogółem: 128.33 g; białko zwierzęce: 72.70 g; białko roślinne: 54.42 g; Tłuszcz: 58.66 g; Węglowodany ogółem: 365.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.25 g; Sód: 4826.51 mg; Potas: 4964.22 mg; Wapń: 712.18 mg; Fosfor: 1951.39 mg; Błonnik pokarmowy: 36.35 g; suma cukrów prostych: 43.67 g; Woda: 1443.25 g; Popiół: 27.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-28		
Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Kielbasa parówkowa 80g z ketchupem 17g 1Por (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa minestrone z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Dorsz panierowany 120g (JAJA, PSZENICA, RYBY, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO, SELER), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt. 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2783.71 kcal; Energia: 10122.68 kJ; Białko ogółem: 130.45 g; białko zwierzęce: 78.46 g; białko roślinne: 41.81 g; Tłuszcz: 91.76 g; Węglowodany ogółem: 444.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.69 g; Sód: 4104.69 mg; Potas: 4866.46 mg; Wapń: 955.50 mg; Fosfor: 1770.36 mg; Błonnik pokarmowy: 47.67 g; suma cukrów prostych: 70.33 g; Woda: 1578.16 g; Popiół: 27.78 g;		
piątek 2025-03-28		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Kielbasa parówkowa 80g z ketchupem 17g 1Por (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa minestrone z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Dorsz parowany 120g (SELER, RYBY), Ziemniaki 150g , Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO, SELER), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt. 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2515.98 kcal; Energia: 9721.43 kJ; Białko ogółem: 118.59 g; białko zwierzęce: 79.72 g; białko roślinne: 38.87 g; Tłuszcz: 83.53 g; Węglowodany ogółem: 345.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.29 g; Sód: 3678.17 mg; Potas: 4622.41 mg; Wapń: 696.21 mg; Fosfor: 1517.43 mg; Błonnik pokarmowy: 27.75 g; suma cukrów prostych: 72.26 g; Woda: 1392.16 g; Popiół: 22.41 g;		
piątek 2025-03-28		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Kielbasa parówkowa 80g z ketchupem 17g 1Por (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa minestrone z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Dorsz panierowany 120g (JAJA, PSZENICA, RYBY, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem b/laktozy 50g (MLEKO, SELER), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt. 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2354.01 kcal; Energia: 9044.38 kJ; Białko ogółem: 109.02 g; białko zwierzęce: 74.36 g; białko roślinne: 35.48 g; Tłuszcz: 85.54 g; Węglowodany ogółem: 308.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.46 g; Sód: 4005.87 mg; Potas: 3956.06 mg; Wapń: 759.70 mg; Fosfor: 1454.16 mg; Błonnik pokarmowy: 26.47 g; suma cukrów prostych: 61.44 g; Woda: 1266.96 g; Popiół: 24.76 g;		
piątek 2025-03-28		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Kielbasa parówkowa 80g z ketchupem 17g 1Por (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Szynka drobiowa gotowana 20g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa minestrone z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Dorsz parowany 120g (SELER, RYBY), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO, SELER), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt. 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2664.13 kcal; Energia: 9667.54 kJ; Białko ogółem: 124.65 g; białko zwierzęce: 74.35 g; białko roślinne: 39.29 g; Tłuszcz: 83.13 g; Węglowodany ogółem: 434.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.79 g; Sód: 3748.30 mg; Potas: 5002.55 mg; Wapń: 745.52 mg; Fosfor: 1510.33 mg; Błonnik pokarmowy: 42.56 g; suma cukrów prostych: 69.55 g; Woda: 1548.29 g; Popiół: 25.70 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-28		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Kielbasa parówkowa 80g z ketchupem 17g 1Por (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa minestrone z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Dorsz parowany 120g (SELER, RYBY), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO, SELER), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2374.96 kcal; Energia: 8984.83 kJ; Białko ogółem: 125.47 g; białko zwierzęce: 89.75 g; białko roślinne: 36.55 g; Tłuszcz: 81.34 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.84 g; Sód: 4571.39 mg; Potas: 4750.90 mg; Wapń: 971.14 mg; Fosfor: 1839.60 mg; Błonnik pokarmowy: 35.06 g; suma cukrów prostych: 54.50 g; Woda: 1451.89 g; Popiół: 27.92 g;		
piątek 2025-03-28		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Kielbasa parówkowa 80g z ketchupem 17g 1Por (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Szynka drobiowa gotowana 20g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa minestrone z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Dorsz parowany 120g (SELER, RYBY), Ziemniaki 150g , Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO, SELER), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt. 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2481.33 kcal; Energia: 9581.84 kJ; Białko ogółem: 113.38 g; białko zwierzęce: 74.50 g; białko roślinne: 38.87 g; Tłuszcz: 82.01 g; Węglowodany ogółem: 345.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.86 g; Sód: 3426.38 mg; Potas: 4502.95 mg; Wapń: 695.22 mg; Fosfor: 1454.73 mg; Błonnik pokarmowy: 27.75 g; suma cukrów prostych: 72.26 g; Woda: 1366.88 g; Popiół: 21.45 g;		
piątek 2025-03-28		
Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Kielbasa parówkowa 80g z ketchupem 17g 1Por (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa minestrone z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Dorsz panierowany 120g (JAJA, PSZENICA, RYBY, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO, SELER), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt. 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2560.71 kcal; Energia: 9911.68 kJ; Białko ogółem: 116.70 g; białko zwierzęce: 78.56 g; białko roślinne: 38.96 g; Tłuszcz: 89.06 g; Węglowodany ogółem: 345.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.31 g; Sód: 4056.57 mg; Potas: 4154.96 mg; Wapń: 896.50 mg; Fosfor: 1584.36 mg; Błonnik pokarmowy: 27.47 g; suma cukrów prostych: 68.13 g; Woda: 1408.16 g; Popiół: 25.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-29 Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Hummus 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Klopsik wieprzowy duszony 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), Sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Salata lodowa z jogurtem 200g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka schabowa kanapkowa 50g , Papryka czerwona 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2448.66 kcal; Energia: 13344.93 kJ; Białko ogółem: 111.19 g; białko zwierzęce: 61.72 g; białko roślinne: 45.47 g; Tłuszcz: 81.40 g; Węglowodany ogółem: 378.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.32 g; Sód: 2650.00 mg; Potas: 4142.59 mg; Wapń: 956.99 mg; Fosfor: 1761.52 mg; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; suma cukrów prostych: 46.50 g; Woda: 1352.53 g; Popiół: 19.97 g;		
sobota 2025-03-29 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Klopsik wieprzowy duszony 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), Sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Salata lodowa z jogurtem 200g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka schabowa kanapkowa 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2296.34 kcal; Energia: 12895.43 kJ; Białko ogółem: 105.36 g; białko zwierzęce: 65.80 g; białko roślinne: 35.56 g; Tłuszcz: 84.27 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.21 g; Sód: 2600.40 mg; Potas: 3256.66 mg; Wapń: 716.17 mg; Fosfor: 1505.95 mg; Błonnik pokarmowy: 21.65 g; suma cukrów prostych: 35.44 g; Woda: 1108.24 g; Popiół: 16.48 g;		
sobota 2025-03-29 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 50g , Hummus 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Klopsik wieprzowy duszony 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), Sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Salata lodowa z sosem vinegret 200g (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Szynka schabowa kanapkowa 50g , Papryka czerwona 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2189.77 kcal; Energia: 12332.41 kJ; Białko ogółem: 97.89 g; białko zwierzęce: 56.16 g; białko roślinne: 39.78 g; Tłuszcz: 86.09 g; Węglowodany ogółem: 310.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.69 g; Sód: 2206.12 mg; Potas: 3382.77 mg; Wapń: 931.48 mg; Fosfor: 1538.85 mg; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; suma cukrów prostych: 22.43 g; Woda: 892.25 g; Popiół: 18.09 g;		
sobota 2025-03-29 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Klopsik wieprzowy duszony 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), Sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Salata lodowa z jogurtem 200g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka schabowa kanapkowa 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2349.34 kcal; Energia: 13113.43 kJ; Białko ogółem: 108.56 g; białko zwierzęce: 69.00 g; białko roślinne: 35.56 g; Tłuszcz: 80.87 g; Węglowodany ogółem: 350.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.82 g; Sód: 2708.40 mg; Potas: 3794.66 mg; Wapń: 887.17 mg; Fosfor: 1661.95 mg; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; suma cukrów prostych: 45.54 g; Woda: 1382.54 g; Popiół: 18.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-29 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Hummus 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Klopsik wieprzowy duszony 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), Sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Sałata lodowa z jogurtem 200g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka schabowa kanapkowa 50g , Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle z ciecierzycy 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2301.76 kcal; Energia: 9536.03 kJ; Białko ogółem: 103.27 g; białko zwierzęce: 60.53 g; białko roślinne: 42.74 g; Tłuszcz: 75.81 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.79 g; Sód: 2336.76 mg; Potas: 3998.69 mg; Wapń: 913.39 mg; Fosfor: 1633.62 mg; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; suma cukrów prostych: 52.02 g; Woda: 1250.73 g; Popiół: 19.07 g;		
sobota 2025-03-29 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Klopsik wieprzowy duszony 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), Sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Sałata lodowa z jogurtem 200g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka schabowa kanapkowa 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2296.34 kcal; Energia: 12895.43 kJ; Białko ogółem: 105.36 g; białko zwierzęce: 65.80 g; białko roślinne: 35.56 g; Tłuszcz: 84.27 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.21 g; Sód: 2600.40 mg; Potas: 3256.66 mg; Wapń: 716.17 mg; Fosfor: 1505.95 mg; Błonnik pokarmowy: 21.65 g; suma cukrów prostych: 35.44 g; Woda: 1108.24 g; Popiół: 16.48 g;		
sobota 2025-03-29 Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Hummus 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Klopsik wieprzowy duszony 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), Sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Sałata lodowa z jogurtem 200g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka schabowa kanapkowa 50g , Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2315.66 kcal; Energia: 12792.93 kJ; Białko ogółem: 106.09 g; białko zwierzęce: 58.32 g; białko roślinne: 43.77 g; Tłuszcz: 79.20 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.10 g; Sód: 2668.00 mg; Potas: 3625.59 mg; Wapń: 787.99 mg; Fosfor: 1633.52 mg; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; suma cukrów prostych: 34.60 g; Woda: 1087.83 g; Popiół: 18.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-30Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 1 szt. 200ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Medaliony z indyka 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Rzodkiew biała 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2632.43 kcal; Energia: 10507.15 kJ; Białko ogółem: 129.48 g; białko zwierzęce: 76.29 g; białko roślinne: 41.20 g; Tłuszcz: 113.76 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.41 g; Sód: 3659.12 mg; Potas: 4972.82 mg; Wapń: 550.91 mg; Fosfor: 1872.41 mg; Błonnik pokarmowy: 25.50 g; suma cukrów prostych: 67.29 g; Woda: 1107.35 g; Popiół: 20.68 g;		
niedziela 2025-03-30Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Medaliony z indyka 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton 100g 1Por (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2344.63 kcal; Energia: 10139.96 kJ; Białko ogółem: 112.42 g; białko zwierzęce: 70.65 g; białko roślinne: 41.77 g; Tłuszcz: 100.73 g; Węglowodany ogółem: 296.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.06 g; Sód: 2995.88 mg; Potas: 4981.40 mg; Wapń: 517.08 mg; Fosfor: 1715.46 mg; Błonnik pokarmowy: 20.67 g; suma cukrów prostych: 69.17 g; Woda: 1038.04 g; Popiół: 19.36 g;		
niedziela 2025-03-30Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Medaliony z indyka 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2247.17 kcal; Energia: 9153.36 kJ; Białko ogółem: 107.97 g; białko zwierzęce: 77.05 g; białko roślinne: 30.91 g; Tłuszcz: 96.49 g; Węglowodany ogółem: 255.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.94 g; Sód: 3203.42 mg; Potas: 3940.78 mg; Wapń: 510.65 mg; Fosfor: 1556.35 mg; Błonnik pokarmowy: 20.08 g; suma cukrów prostych: 52.69 g; Woda: 1093.08 g; Popiół: 18.23 g;		
niedziela 2025-03-30Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 1 szt. 200ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Medaliony z indyka 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2548.49 kcal; Energia: 10153.57 kJ; Białko ogółem: 129.40 g; białko zwierzęce: 76.62 g; białko roślinne: 40.79 g; Tłuszcz: 105.83 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.92 g; Sód: 3592.15 mg; Potas: 4981.27 mg; Wapń: 541.83 mg; Fosfor: 1862.49 mg; Błonnik pokarmowy: 23.37 g; suma cukrów prostych: 67.13 g; Woda: 1114.32 g; Popiół: 20.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-30Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Kakao bez cukru 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Medaliony z indyka 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,	Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Rzodkiew biała 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle z ciecierzycy 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2122.83 kcal; Energia: 8698.22 kJ; Białko ogółem: 127.28 g; białko zwierzęce: 89.43 g; białko roślinne: 37.85 g; Tłuszcz: 87.45 g; Węglowodany ogółem: 236.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.50 g; Sód: 3516.86 mg; Potas: 4811.09 mg; Wapń: 606.12 mg; Fosfor: 1998.71 mg; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; suma cukrów prostych: 32.62 g; Woda: 1162.18 g; Popiół: 20.32 g;		
niedziela 2025-03-30Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Medaliony z indyka 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2344.63 kcal; Energia: 10139.96 kJ; Białko ogółem: 112.42 g; białko zwierzęce: 70.65 g; białko roślinne: 41.77 g; Tłuszcz: 100.73 g; Węglowodany ogółem: 296.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.06 g; Sód: 2995.88 mg; Potas: 4981.40 mg; Wapń: 517.08 mg; Fosfor: 1715.46 mg; Błonnik pokarmowy: 20.67 g; suma cukrów prostych: 69.17 g; Woda: 1038.06 g; Popiół: 19.36 g;		
niedziela 2025-03-30Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Medaliony z indyka 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Rzodkiew biała 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2408.12 kcal; Energia: 10359.31 kJ; Białko ogółem: 116.39 g; białko zwierzęce: 76.15 g; białko roślinne: 40.24 g; Tłuszcz: 107.53 g; Węglowodany ogółem: 298.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.36 g; Sód: 3197.47 mg; Potas: 4956.33 mg; Wapń: 548.60 mg; Fosfor: 1860.20 mg; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; suma cukrów prostych: 67.25 g; Woda: 1083.08 g; Popiół: 20.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-31 Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 80g (S02), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa krem z marchewki z grzankami 300ml (PSZENICA, SELER), Gulasz warzywny z soczewicą 200g (SELER, SOJA), Ryż biały 150g , Surówka wiosenna 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (MLEKO, OWIES), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt. 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2458.47 kcal; Energia: 9921.63 kJ; Białko ogółem: 99.52 g; białko zwierzęce: 60.45 g; białko roślinne: 41.12 g; Tłuszcz: 67.20 g; Węglowodany ogółem: 395.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.16 g; Sód: 4944.60 mg; Potas: 4428.17 mg; Wapń: 1165.71 mg; Fosfor: 1736.61 mg; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; suma cukrów prostych: 88.07 g; Woda: 1521.83 g; Popiół: 26.11 g;		
poniedziałek 2025-03-31 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa krem z marchewki z grzankami 300ml (PSZENICA, SELER), Gulasz warzywny z soczewicą 200g (SELER, SOJA), Ryż biały 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt. 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2290.22 kcal; Energia: 8825.78 kJ; Białko ogółem: 96.19 g; białko zwierzęce: 53.59 g; białko roślinne: 42.60 g; Tłuszcz: 65.12 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.57 g; Sód: 2259.50 mg; Potas: 3929.71 mg; Wapń: 681.89 mg; Fosfor: 1377.33 mg; Błonnik pokarmowy: 23.57 g; suma cukrów prostych: 64.89 g; Woda: 1228.73 g; Popiół: 16.16 g;		
poniedziałek 2025-03-31 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy b/laktozy 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 80g (S02), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa krem z marchewki z grzankami 300ml (PSZENICA, SELER), Gulasz warzywny z soczewicą 200g (SELER, SOJA), Ryż biały 150g , Surówka wiosenna 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (MLEKO, OWIES), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt. 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2184.57 kcal; Energia: 8771.34 kJ; Białko ogółem: 80.86 g; białko zwierzęce: 48.15 g; białko roślinne: 34.76 g; Tłuszcz: 82.20 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.99 g; Sód: 5052.83 mg; Potas: 3111.59 mg; Wapń: 883.45 mg; Fosfor: 1281.71 mg; Błonnik pokarmowy: 19.83 g; suma cukrów prostych: 48.66 g; Woda: 1125.05 g; Popiół: 22.49 g;		
poniedziałek 2025-03-31 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa krem z marchewki z grzankami 300ml (PSZENICA, SELER), Gulasz warzywny z soczewicą 200g (SELER, SOJA), Ryż biały 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (MLEKO, OWIES), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt. 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2409.47 kcal; Energia: 9721.23 kJ; Białko ogółem: 98.25 g; białko zwierzęce: 60.50 g; białko roślinne: 39.80 g; Tłuszcz: 70.13 g; Węglowodany ogółem: 376.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.83 g; Sód: 2238.56 mg; Potas: 4760.91 mg; Wapń: 1177.09 mg; Fosfor: 1597.73 mg; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; suma cukrów prostych: 87.73 g; Woda: 1437.89 g; Popiół: 19.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-31 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa krem z marchewki z grzankami 300ml (PSZENICA, SELER), Gulasz warzywny z soczewicą 200g (SELER, SOJA), Ryż biały 150g , Surówka wiosenna 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (MLEKO, OWIES), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2110.49 kcal; Energia: 7943.70 kJ; Białko ogółem: 90.74 g; białko zwierzęce: 57.40 g; białko roślinne: 35.40 g; Tłuszcz: 69.65 g; Węglowodany ogółem: 306.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.97 g; Sód: 2792.00 mg; Potas: 3842.63 mg; Wapń: 1106.33 mg; Fosfor: 1587.50 mg; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; suma cukrów prostych: 60.12 g; Woda: 1270.36 g; Popiół: 18.71 g;		
poniedziałek 2025-03-31 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA),	Zupa krem z marchewki z grzankami 300ml (PSZENICA, SELER), Gulasz warzywny z soczewicą 200g (SELER, SOJA), Ryż biały 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt. 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2290.22 kcal; Energia: 8825.78 kJ; Białko ogółem: 96.19 g; białko zwierzęce: 53.59 g; białko roślinne: 42.60 g; Tłuszcz: 65.12 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.57 g; Sód: 2259.50 mg; Potas: 3929.71 mg; Wapń: 681.89 mg; Fosfor: 1377.33 mg; Błonnik pokarmowy: 23.57 g; suma cukrów prostych: 64.89 g; Woda: 1228.73 g; Popiół: 16.16 g;		
poniedziałek 2025-03-31 Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa krem z marchewki z grzankami 300ml (PSZENICA, SELER), Gulasz warzywny z soczewicą 200g (SELER, SOJA), Ryż biały 150g , Surówka wiosenna 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 50g (MLEKO, OWIES), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt. 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2268.47 kcal; Energia: 9124.63 kJ; Białko ogółem: 93.27 g; białko zwierzęce: 57.15 g; białko roślinne: 38.17 g; Tłuszcz: 67.60 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g; Sód: 4926.60 mg; Potas: 3355.67 mg; Wapń: 1041.71 mg; Fosfor: 1492.61 mg; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; suma cukrów prostych: 60.97 g; Woda: 1280.53 g; Popiół: 23.26 g;		