

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-11		
Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 50g 2szt , Twarożek waniliowy 50g (MLEKO), Jabłko 100g , Herbata 250ml ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Dorsz panierowany 120g (JAJA, PSZENICA, RYBY, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2470.97 kcal; Energia: 9437.73 kJ; Białko ogółem: 106.85 g; białko zwierzęce: 74.86 g; białko roślinne: 31.99 g; Tłuszcz: 78.81 g; Węglowodany ogółem: 352.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.29 g; Sód: 3312.21 mg; Potas: 3947.76 mg; Wapń: 701.16 mg; Fosfor: 1536.55 mg; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; suma cukrów prostych: 113.77 g; Woda: 1236.38 g; Popiół: 19.23 g;		
piątek 2025-04-11		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 50g 2szt , Twarożek waniliowy 50g (MLEKO), Jabłko 100g , Herbata 250ml ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Dorsz parowany z ziołami 120g (RYBY), Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2479.65 kcal; Energia: 9544.86 kJ; Białko ogółem: 104.50 g; białko zwierzęce: 72.41 g; białko roślinne: 32.09 g; Tłuszcz: 80.22 g; Węglowodany ogółem: 348.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.53 g; Sód: 2565.99 mg; Potas: 3344.02 mg; Wapń: 617.35 mg; Fosfor: 1392.72 mg; Błonnik pokarmowy: 20.33 g; suma cukrów prostych: 114.03 g; Woda: 1053.54 g; Popiół: 15.56 g;		
piątek 2025-04-11		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 50g 2szt , Twarożek waniliowy 50g (MLEKO), Jabłko pieczone z cynamonem 100g , Herbata 250ml ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Dorsz parowany z ziołami 120g (RYBY), Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2480.70 kcal; Energia: 9549.25 kJ; Białko ogółem: 104.51 g; białko zwierzęce: 72.41 g; białko roślinne: 32.11 g; Tłuszcz: 80.25 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.54 g; Sód: 2566.06 mg; Potas: 3348.51 mg; Wapń: 617.39 mg; Fosfor: 1393.29 mg; Błonnik pokarmowy: 20.34 g; suma cukrów prostych: 114.03 g; Woda: 1053.79 g; Popiół: 15.57 g;		
piątek 2025-04-11		
Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO, SELER), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Dorsz parowany z ziołami 120g (RYBY), Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2206.01 kcal; Energia: 8374.48 kJ; Białko ogółem: 125.38 g; białko zwierzęce: 94.49 g; białko roślinne: 30.89 g; Tłuszcz: 77.13 g; Węglowodany ogółem: 276.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.77 g; Sód: 3822.32 mg; Potas: 4689.17 mg; Wapń: 751.94 mg; Fosfor: 1800.76 mg; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; suma cukrów prostych: 41.80 g; Woda: 1316.11 g; Popiół: 21.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-11 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 50g 2szt , Twarożek waniliowy 50g (MLEKO), Jabłko 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Dorsz parowany z ziołami 120g (RYBY), Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , 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: 2728.40 kcal; Energia: 10515.36 kJ; Białko ogółem: 120.67 g; białko zwierzęce: 88.13 g; białko roślinne: 32.54 g; Tłuszcz: 90.62 g; Węglowodany ogółem: 377.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.73 g; Sód: 2680.74 mg; Potas: 4107.77 mg; Wapń: 791.35 mg; Fosfor: 1658.72 mg; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; suma cukrów prostych: 116.58 g; Woda: 1320.39 g; Popiół: 18.29 g;		
piątek 2025-04-11 Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 50g 2szt , Twarożek waniliowy 50g (MLEKO), Jabłko 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Dorsz panierowany 120g (JAJA, PSZENICA, RYBY, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2784.22 kcal; Energia: 10678.23 kJ; Białko ogółem: 124.52 g; białko zwierzęce: 90.73 g; białko roślinne: 33.79 g; Tłuszcz: 93.56 g; Węglowodany ogółem: 384.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.71 g; Sód: 3378.96 mg; Potas: 4674.01 mg; Wapń: 873.66 mg; Fosfor: 1775.55 mg; Błonnik pokarmowy: 30.23 g; suma cukrów prostych: 117.67 g; Woda: 1495.13 g; Popiół: 21.50 g;		
piątek 2025-04-11 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek bez laktozy z burakiem 50g (MLEKO, SELER), Szyńka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Dorsz panierowany 120g (JAJA, PSZENICA, RYBY, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 200g (SELER), 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), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2248.59 kcal; Energia: 8695.21 kJ; Białko ogółem: 110.91 g; białko zwierzęce: 82.49 g; białko roślinne: 28.42 g; Tłuszcz: 85.41 g; Węglowodany ogółem: 274.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.60 g; Sód: 2946.70 mg; Potas: 3496.03 mg; Wapń: 485.23 mg; Fosfor: 1449.03 mg; Błonnik pokarmowy: 17.67 g; suma cukrów prostych: 55.91 g; Woda: 1023.88 g; Popiół: 16.94 g;		
sobota 2025-04-12 Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ser żółty półtłusty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Surówka wiosenna 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szyńka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2440.53 kcal; Energia: 13323.29 kJ; Białko ogółem: 98.02 g; białko zwierzęce: 61.56 g; białko roślinne: 33.28 g; Tłuszcz: 107.75 g; Węglowodany ogółem: 321.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.59 g; Sód: 5707.31 mg; Potas: 2914.86 mg; Wapń: 829.64 mg; Fosfor: 1434.32 mg; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; suma cukrów prostych: 41.78 g; Woda: 1121.18 g; Popiół: 24.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-12 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos koperkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2538.21 kcal; Energia: 13987.75 kJ; Białko ogółem: 107.17 g; białko zwierzęce: 63.82 g; białko roślinne: 39.35 g; Tłuszcz: 110.06 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.19 g; Sód: 5597.99 mg; Potas: 3631.64 mg; Wapń: 677.78 mg; Fosfor: 1463.18 mg; Błonnik pokarmowy: 24.21 g; suma cukrów prostych: 44.24 g; Woda: 1182.74 g; Popiół: 23.81 g;		
sobota 2025-04-12 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos koperkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2538.21 kcal; Energia: 13987.75 kJ; Białko ogółem: 107.17 g; białko zwierzęce: 63.82 g; białko roślinne: 39.35 g; Tłuszcz: 110.06 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.19 g; Sód: 5597.99 mg; Potas: 3631.64 mg; Wapń: 677.78 mg; Fosfor: 1463.18 mg; Błonnik pokarmowy: 24.21 g; suma cukrów prostych: 44.24 g; Woda: 1182.74 g; Popiół: 23.81 g;		
sobota 2025-04-12 Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ser żółty półtłusty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż brązowy 150g , Surówka wiosenna 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle z ciecierzycy 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2470.28 kcal; Energia: 10249.90 kJ; Białko ogółem: 97.26 g; białko zwierzęce: 64.11 g; białko roślinne: 33.97 g; Tłuszcz: 106.42 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.91 g; Sód: 5643.45 mg; Potas: 3529.73 mg; Wapń: 989.38 mg; Fosfor: 1639.17 mg; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; suma cukrów prostych: 60.47 g; Woda: 1290.78 g; Popiół: 26.41 g;		
sobota 2025-04-12 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Polędwica premium 20g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos koperkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2583.38 kcal; Energia: 14070.47 kJ; Białko ogółem: 106.30 g; białko zwierzęce: 62.85 g; białko roślinne: 39.45 g; Tłuszcz: 105.41 g; Węglowodany ogółem: 360.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.10 g; Sód: 5715.33 mg; Potas: 4145.95 mg; Wapń: 873.10 mg; Fosfor: 1574.17 mg; Błonnik pokarmowy: 31.21 g; suma cukrów prostych: 58.63 g; Woda: 1429.65 g; Popiół: 26.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-12 Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ser żółty półtłusty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Surówka wiosenna 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2598.53 kcal; Energia: 13981.29 kJ; Białko ogółem: 103.52 g; białko zwierzęce: 65.16 g; białko roślinne: 35.18 g; Tłuszcz: 109.65 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.55 g; Sód: 5761.31 mg; Potas: 3495.86 mg; Wapń: 1027.64 mg; Fosfor: 1577.32 mg; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; suma cukrów prostych: 58.18 g; Woda: 1378.88 g; Popiół: 26.35 g;		
sobota 2025-04-12 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ser żółty półtłusty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos koperkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy b/laktozy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2302.96 kcal; Energia: 12767.03 kJ; Białko ogółem: 90.77 g; białko zwierzęce: 55.69 g; białko roślinne: 31.90 g; Tłuszcz: 119.93 g; Węglowodany ogółem: 266.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.67 g; Sód: 4679.25 mg; Potas: 2721.76 mg; Wapń: 677.74 mg; Fosfor: 1281.10 mg; Błonnik pokarmowy: 22.69 g; suma cukrów prostych: 21.92 g; Woda: 911.17 g; Popiół: 20.12 g;		
niedziela 2025-04-13 Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Roladka drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior z masłem i bułką tartą 200g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Ciasto 100g ,	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2662.42 kcal; Energia: 10634.18 kJ; Białko ogółem: 132.27 g; białko zwierzęce: 74.48 g; białko roślinne: 45.79 g; Tłuszcz: 112.92 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.96 g; Sód: 3506.93 mg; Potas: 4505.92 mg; Wapń: 451.93 mg; Fosfor: 1831.34 mg; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; suma cukrów prostych: 42.03 g; Woda: 1069.62 g; Popiół: 19.71 g;		
niedziela 2025-04-13 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Roladka drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Ciasto 100g ,	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2553.82 kcal; Energia: 10226.40 kJ; Białko ogółem: 127.72 g; białko zwierzęce: 68.95 g; białko roślinne: 46.77 g; Tłuszcz: 104.72 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.83 g; Sód: 3245.48 mg; Potas: 4542.66 mg; Wapń: 443.81 mg; Fosfor: 1689.83 mg; Błonnik pokarmowy: 23.15 g; suma cukrów prostych: 44.31 g; Woda: 1085.50 g; Popiół: 18.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-13Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (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), Roladka drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Ciasto 100g ,	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2553.82 kcal; Energia: 10226.40 kJ; Białko ogółem: 127.72 g; białko zwierzęce: 68.95 g; białko roślinne: 46.77 g; Tłuszcz: 104.72 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.83 g; Sód: 3245.48 mg; Potas: 4542.66 mg; Wapń: 443.81 mg; Fosfor: 1689.83 mg; Błonnik pokarmowy: 23.15 g; suma cukrów prostych: 44.31 g; Woda: 1085.50 g; Popiół: 18.87 g;		
niedziela 2025-04-13Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Herbata 250ml , Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Roladka drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Sałatka szwedzka 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2140.98 kcal; Energia: 8252.08 kJ; Białko ogółem: 108.07 g; białko zwierzęce: 81.96 g; białko roślinne: 26.11 g; Tłuszcz: 88.20 g; Węglowodany ogółem: 221.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.54 g; Sód: 4178.76 mg; Potas: 3181.66 mg; Wapń: 294.38 mg; Fosfor: 1437.77 mg; Błonnik pokarmowy: 19.49 g; suma cukrów prostych: 30.72 g; Woda: 1017.17 g; Popiół: 17.09 g;		
niedziela 2025-04-13Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Sok owocowo-warzywny NFC 1 szt. 200ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Roladka drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Ciasto 100g ,	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2567.55 kcal; Energia: 10274.32 kJ; Białko ogółem: 130.25 g; białko zwierzęce: 72.48 g; białko roślinne: 45.77 g; Tłuszcz: 100.58 g; Węglowodany ogółem: 338.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.17 g; Sód: 3357.85 mg; Potas: 4706.20 mg; Wapń: 586.66 mg; Fosfor: 1826.94 mg; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; suma cukrów prostych: 51.10 g; Woda: 1171.37 g; Popiół: 20.28 g;		
niedziela 2025-04-13Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 1 szt. 200ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Roladka drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior z masłem i bułką tartą 200g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Ciasto 100g ,	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2761.73 kcal; Energia: 11048.02 kJ; Białko ogółem: 136.96 g; białko zwierzęce: 78.21 g; białko roślinne: 46.75 g; Tłuszcz: 114.45 g; Węglowodany ogółem: 350.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.92 g; Sód: 3494.58 mg; Potas: 4766.42 mg; Wapń: 586.24 mg; Fosfor: 1948.55 mg; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; suma cukrów prostych: 50.66 g; Woda: 1178.61 g; Popiół: 20.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-13		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Roladka drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Ciasto 100g ,	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2451.98 kcal; Energia: 9234.28 kJ; Białko ogółem: 123.23 g; białko zwierzęce: 75.36 g; białko roślinne: 35.87 g; Tłuszcz: 100.56 g; Węglowodany ogółem: 283.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.72 g; Sód: 3445.05 mg; Potas: 3621.56 mg; Wapń: 431.68 mg; Fosfor: 1515.67 mg; Błonnik pokarmowy: 23.85 g; suma cukrów prostych: 27.78 g; Woda: 1090.85 g; Popiół: 17.53 g;		
poniedziałek 2025-04-14		
Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 300ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), Pierogi z mięsem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2790.79 kcal; Energia: 10890.00 kJ; Białko ogółem: 119.55 g; białko zwierzęce: 80.13 g; białko roślinne: 41.48 g; Tłuszcz: 111.84 g; Węglowodany ogółem: 349.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.52 g; Sód: 4935.48 mg; Potas: 4070.33 mg; Wapń: 1089.20 mg; Fosfor: 1754.83 mg; Błonnik pokarmowy: 26.30 g; suma cukrów prostych: 65.65 g; Woda: 1574.07 g; Popiół: 25.50 g;		
poniedziałek 2025-04-14		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa ziemniaczana 300ml (PSZENICA, SELER), Pierogi z mięsem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA), Marchewka plastry gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2606.24 kcal; Energia: 10248.57 kJ; Białko ogółem: 106.06 g; białko zwierzęce: 69.03 g; białko roślinne: 37.03 g; Tłuszcz: 97.55 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.51 g; Sód: 2411.40 mg; Potas: 3900.43 mg; Wapń: 602.70 mg; Fosfor: 1409.26 mg; Błonnik pokarmowy: 22.50 g; suma cukrów prostych: 70.01 g; Woda: 1269.53 g; Popiół: 15.19 g;		
poniedziałek 2025-04-14		
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 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa ziemniaczana 300ml (PSZENICA, SELER), Pierogi z mięsem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA), Marchewka plastry gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2606.24 kcal; Energia: 10248.57 kJ; Białko ogółem: 106.06 g; białko zwierzęce: 69.03 g; białko roślinne: 37.03 g; Tłuszcz: 97.55 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.51 g; Sód: 2411.40 mg; Potas: 3900.43 mg; Wapń: 602.70 mg; Fosfor: 1409.26 mg; Błonnik pokarmowy: 22.50 g; suma cukrów prostych: 70.01 g; Woda: 1269.53 g; Popiół: 15.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-14 Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 300ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), Jajko sadzone 2szt (JAJA), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2322.86 kcal; Energia: 8305.11 kJ; Białko ogółem: 100.90 g; białko zwierzęce: 65.98 g; białko roślinne: 36.97 g; Tłuszcz: 93.72 g; Węglowodany ogółem: 293.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.47 g; Sód: 5319.27 mg; Potas: 4747.70 mg; Wapń: 1173.77 mg; Fosfor: 1851.50 mg; Błonnik pokarmowy: 35.16 g; suma cukrów prostych: 59.68 g; Woda: 1706.51 g; Popiół: 27.37 g;		
poniedziałek 2025-04-14 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (PSZENICA, SELER), Pierogi z mięsem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA), Marchewka plastry gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2810.04 kcal; Energia: 11101.37 kJ; Białko ogółem: 112.82 g; białko zwierzęce: 72.28 g; białko roślinne: 40.54 g; Tłuszcz: 95.99 g; Węglowodany ogółem: 397.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.80 g; Sód: 5023.64 mg; Potas: 4975.09 mg; Wapń: 776.62 mg; Fosfor: 1630.24 mg; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; suma cukrów prostych: 94.88 g; Woda: 1779.99 g; Popiół: 24.63 g;		
poniedziałek 2025-04-14 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 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 300ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), Pierogi z mięsem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2890.79 kcal; Energia: 10889.00 kJ; Białko ogółem: 124.60 g; białko zwierzęce: 83.43 g; białko roślinne: 43.23 g; Tłuszcz: 111.64 g; Węglowodany ogółem: 372.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.73 g; Sód: 4955.48 mg; Potas: 4562.83 mg; Wapń: 1207.20 mg; Fosfor: 1972.83 mg; Błonnik pokarmowy: 35.50 g; suma cukrów prostych: 97.95 g; Woda: 1820.77 g; Popiół: 27.15 g;		
poniedziałek 2025-04-14 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA),	Zupa ziemniaczana 300ml (PSZENICA, SELER), Pierogi z mięsem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA), Marchewka plastry gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2353.39 kcal; Energia: 9177.23 kJ; Białko ogółem: 98.60 g; białko zwierzęce: 63.47 g; białko roślinne: 35.13 g; Tłuszcz: 91.98 g; Węglowodany ogółem: 302.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.03 g; Sód: 5331.52 mg; Potas: 3985.11 mg; Wapń: 477.51 mg; Fosfor: 1348.34 mg; Błonnik pokarmowy: 23.82 g; suma cukrów prostych: 55.22 g; Woda: 1404.13 g; Popiół: 22.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-15Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta ryбно-jajeczna z pomidorami 50g (JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Polędwica premium 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2447.24 kcal; Energia: 10088.21 kJ; Białko ogółem: 107.60 g; białko zwierzęce: 69.13 g; białko roślinne: 38.48 g; Tłuszcz: 95.34 g; Węglowodany ogółem: 319.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.80 g; Sód: 4095.26 mg; Potas: 4571.22 mg; Wapń: 727.66 mg; Fosfor: 1909.73 mg; Błonnik pokarmowy: 32.59 g; suma cukrów prostych: 43.13 g; Woda: 1554.83 g; Popiół: 21.32 g;		
wtorek 2025-04-15Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenney 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z białkami jaj 50g (JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Surówka z drobno startej marchewki 200g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenney 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2411.45 kcal; Energia: 9889.21 kJ; Białko ogółem: 107.13 g; białko zwierzęce: 69.66 g; białko roślinne: 37.48 g; Tłuszcz: 90.12 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.80 g; Sód: 2907.65 mg; Potas: 4805.06 mg; Wapń: 667.54 mg; Fosfor: 1715.18 mg; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; suma cukrów prostych: 47.80 g; Woda: 1317.56 g; Popiół: 18.27 g;		
wtorek 2025-04-15Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenney 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z białkami jaj 50g (JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Surówka z drobno startej marchewki 200g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenney 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2411.45 kcal; Energia: 9889.21 kJ; Białko ogółem: 107.13 g; białko zwierzęce: 69.66 g; białko roślinne: 37.48 g; Tłuszcz: 90.12 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.80 g; Sód: 2907.65 mg; Potas: 4805.06 mg; Wapń: 667.54 mg; Fosfor: 1715.18 mg; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; suma cukrów prostych: 47.80 g; Woda: 1317.56 g; Popiół: 18.27 g;		
wtorek 2025-04-15Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta ryбно-jajeczna z pomidorami 50g (JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczerek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle z ciecierzycy 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2431.15 kcal; Energia: 9632.49 kJ; Białko ogółem: 114.29 g; białko zwierzęce: 79.03 g; białko roślinne: 35.26 g; Tłuszcz: 89.20 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.10 g; Sód: 3228.53 mg; Potas: 4912.67 mg; Wapń: 767.86 mg; Fosfor: 1826.35 mg; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; suma cukrów prostych: 57.28 g; Woda: 1454.48 g; Popiół: 20.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-15 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z białkami jaj 50g (JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Surówka z drobno startej marchewki 200g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2625.95 kcal; Energia: 10395.21 kJ; Białko ogółem: 119.13 g; białko zwierzęce: 81.81 g; białko roślinne: 37.33 g; Tłuszcz: 90.47 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.20 g; Sód: 3337.65 mg; Potas: 5300.56 mg; Wapń: 809.04 mg; Fosfor: 1918.18 mg; Błonnik pokarmowy: 33.71 g; suma cukrów prostych: 63.95 g; Woda: 1580.06 g; Popiół: 20.42 g;		
wtorek 2025-04-15 Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna z pomidorami 50g (JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Polędwica premium 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2726.24 kcal; Energia: 10864.21 kJ; Białko ogółem: 121.10 g; białko zwierzęce: 81.43 g; białko roślinne: 39.68 g; Tłuszcz: 100.04 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.42 g; Sód: 4477.26 mg; Potas: 5029.22 mg; Wapń: 867.66 mg; Fosfor: 2085.73 mg; Błonnik pokarmowy: 36.39 g; suma cukrów prostych: 60.63 g; Woda: 1809.23 g; Popiół: 23.02 g;		
wtorek 2025-04-15 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 rybno-jajeczna z pomidorami 50g (JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek bez laktozy ze szczypiorkiem 50g , Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2113.27 kcal; Energia: 8691.70 kJ; Białko ogółem: 96.86 g; białko zwierzęce: 63.99 g; białko roślinne: 32.87 g; Tłuszcz: 81.37 g; Węglowodany ogółem: 269.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.75 g; Sód: 2770.56 mg; Potas: 4210.52 mg; Wapń: 527.24 mg; Fosfor: 1456.33 mg; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; suma cukrów prostych: 35.20 g; Woda: 1150.23 g; Popiół: 17.51 g;		
środa 2025-04-16 Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER), Surówka z marchewki i ananasa 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2227.63 kcal; Energia: 8564.44 kJ; Białko ogółem: 101.26 g; białko zwierzęce: 51.28 g; białko roślinne: 38.98 g; Tłuszcz: 78.52 g; Węglowodany ogółem: 356.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.44 g; Sód: 3750.20 mg; Potas: 3220.19 mg; Wapń: 448.10 mg; Fosfor: 1186.51 mg; Błonnik pokarmowy: 36.93 g; suma cukrów prostych: 34.87 g; Woda: 999.27 g; Popiół: 17.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-16 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER), Dynia parowana 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2183.72 kcal; Energia: 8443.34 kJ; Białko ogółem: 103.74 g; białko zwierzęce: 51.54 g; białko roślinne: 41.20 g; Tłuszcz: 70.19 g; Węglowodany ogółem: 359.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.69 g; Sód: 2913.19 mg; Potas: 3542.81 mg; Wapń: 514.02 mg; Fosfor: 1191.66 mg; Błonnik pokarmowy: 34.50 g; suma cukrów prostych: 35.02 g; Woda: 1052.34 g; Popiół: 16.80 g;		
środa 2025-04-16 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER), Dynia parowana 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2183.72 kcal; Energia: 8443.34 kJ; Białko ogółem: 103.74 g; białko zwierzęce: 51.54 g; białko roślinne: 41.20 g; Tłuszcz: 70.19 g; Węglowodany ogółem: 359.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.69 g; Sód: 2913.19 mg; Potas: 3542.81 mg; Wapń: 514.02 mg; Fosfor: 1191.66 mg; Błonnik pokarmowy: 34.50 g; suma cukrów prostych: 35.02 g; Woda: 1052.34 g; Popiół: 16.80 g;		
środa 2025-04-16 Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER), 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 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2298.63 kcal; Energia: 9018.44 kJ; Białko ogółem: 109.71 g; białko zwierzęce: 68.98 g; białko roślinne: 40.73 g; Tłuszcz: 76.02 g; Węglowodany ogółem: 319.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.08 g; Sód: 4182.08 mg; Potas: 3692.69 mg; Wapń: 548.10 mg; Fosfor: 1534.51 mg; Błonnik pokarmowy: 36.33 g; suma cukrów prostych: 75.97 g; Woda: 1221.67 g; Popiół: 19.34 g;		
środa 2025-04-16 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER), Dynia parowana 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2420.47 kcal; Energia: 9015.84 kJ; Białko ogółem: 118.92 g; białko zwierzęce: 67.27 g; białko roślinne: 40.65 g; Tłuszcz: 80.39 g; Węglowodany ogółem: 380.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.45 g; Sód: 3023.94 mg; Potas: 3936.56 mg; Wapń: 644.02 mg; Fosfor: 1407.66 mg; Błonnik pokarmowy: 40.75 g; suma cukrów prostych: 63.57 g; Woda: 1305.39 g; Popiół: 18.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-16		
Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER), Surówka z marchewki i ananasa 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. ŁASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2528.88 kcal; Energia: 9406.94 kJ; Białko ogółem: 117.93 g; białko zwierzęce: 67.15 g; białko roślinne: 39.78 g; Tłuszcz: 93.07 g; Węglowodany ogółem: 380.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.41 g; Sód: 3812.95 mg; Potas: 3576.44 mg; Wapń: 576.60 mg; Fosfor: 1375.51 mg; Błonnik pokarmowy: 40.93 g; suma cukrów prostych: 64.77 g; Woda: 1244.22 g; Popiół: 18.87 g;		
środa 2025-04-16		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy b/laktozy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER), Surówka z marchewki i ananasa 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. ŁASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2355.52 kcal; Energia: 9100.27 kJ; Białko ogółem: 102.18 g; białko zwierzęce: 52.21 g; białko roślinne: 38.97 g; Tłuszcz: 95.70 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.14 g; Sód: 3779.18 mg; Potas: 3334.71 mg; Wapń: 541.23 mg; Fosfor: 1249.68 mg; Błonnik pokarmowy: 36.93 g; suma cukrów prostych: 27.27 g; Woda: 1019.12 g; Popiół: 18.49 g;		
czwartek 2025-04-17		
Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), Krakowska parzona 50g , Papryka czerwona 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Kottlet mielony wieprzowy 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka colesław 200g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębową drobiowa 50g , Salatką z pomidora i sera włoskiego 130g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane 25g 1szt (GLUTEN, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2494.38 kcal; Energia: 10014.43 kJ; Białko ogółem: 97.53 g; białko zwierzęce: 47.05 g; białko roślinne: 49.27 g; Tłuszcz: 94.15 g; Węglowodany ogółem: 344.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.96 g; Sód: 2467.88 mg; Potas: 3922.92 mg; Wapń: 648.62 mg; Fosfor: 1438.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; suma cukrów prostych: 34.95 g; Woda: 1014.91 g; Popiół: 17.98 g;		
czwartek 2025-04-17		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Krakowska parzona 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pulpet wieprzowy duszony 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Marchewka plastry gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębową drobiowa 50g , Salatką z pomidora i sera włoskiego 130g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2461.32 kcal; Energia: 9278.64 kJ; Białko ogółem: 103.71 g; białko zwierzęce: 53.57 g; białko roślinne: 37.93 g; Tłuszcz: 93.50 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.67 g; Sód: 2836.75 mg; Potas: 3363.99 mg; Wapń: 551.16 mg; Fosfor: 1250.71 mg; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; suma cukrów prostych: 34.02 g; Woda: 1000.85 g; Popiół: 15.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-17		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Krakowska parzona 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pulpet wieprzowy duszony 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Marchewka plastry gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka z pomidora i sera włoskiego 130g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2461.32 kcal; Energia: 9278.64 kJ; Białko ogółem: 103.71 g; białko zwierzęce: 53.57 g; białko roślinne: 37.93 g; Tłuszcz: 93.50 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.67 g; Sód: 2836.75 mg; Potas: 3363.99 mg; Wapń: 551.16 mg; Fosfor: 1250.71 mg; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; suma cukrów prostych: 34.02 g; Woda: 1000.85 g; Popiół: 15.58 g;		
czwartek 2025-04-17		
Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), Krakowska parzona 50g , Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pulpet wieprzowy duszony 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka colesław 200g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka z pomidora i sera włoskiego 130g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2457.01 kcal; Energia: 9866.53 kJ; Białko ogółem: 97.81 g; białko zwierzęce: 47.04 g; białko roślinne: 49.56 g; Tłuszcz: 96.39 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.46 g; Sód: 4978.88 mg; Potas: 4455.62 mg; Wapń: 770.12 mg; Fosfor: 1649.67 mg; Błonnik pokarmowy: 39.78 g; suma cukrów prostych: 35.06 g; Woda: 1437.79 g; Popiół: 26.00 g;		
czwartek 2025-04-17		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Krakowska parzona 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pulpet wieprzowy duszony 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Marchewka plastry gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka z pomidora i sera włoskiego 130g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane 25g 1szt (GLUTEN, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2527.57 kcal; Energia: 10210.14 kJ; Białko ogółem: 97.48 g; białko zwierzęce: 57.22 g; białko roślinne: 39.05 g; Tłuszcz: 92.45 g; Węglowodany ogółem: 352.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.35 g; Sód: 2943.13 mg; Potas: 3867.99 mg; Wapń: 712.16 mg; Fosfor: 1415.71 mg; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; suma cukrów prostych: 48.75 g; Woda: 1266.28 g; Popiół: 17.58 g;		
czwartek 2025-04-17		
Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), Krakowska parzona 50g , Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Kotlet mielony wieprzowy 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka colesław 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka z pomidora i sera włoskiego 130g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane 25g 1szt (GLUTEN, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2595.88 kcal; Energia: 10472.96 kJ; Białko ogółem: 102.82 g; białko zwierzęce: 49.83 g; białko roślinne: 51.78 g; Tłuszcz: 88.14 g; Węglowodany ogółem: 381.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.43 g; Sód: 5190.19 mg; Potas: 4356.09 mg; Wapń: 801.98 mg; Fosfor: 1672.91 mg; Błonnik pokarmowy: 35.52 g; suma cukrów prostych: 46.21 g; Woda: 1443.85 g; Popiół: 25.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-17		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), Krakowska parzona 50g , Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pulpet wieprzowy duszony 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka colesław 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasztet pieczony 50g , Szynka dębowa drobiowa 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane 25g 1szt (GLUTEN, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2534.41 kcal; Energia: 10211.06 kJ; Białko ogółem: 99.19 g; białko zwierzęce: 49.04 g; białko roślinne: 48.94 g; Tłuszcz: 109.55 g; Węglowodany ogółem: 317.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.13 g; Sód: 5271.40 mg; Potas: 4020.43 mg; Wapń: 525.01 mg; Fosfor: 1451.33 mg; Błonnik pokarmowy: 29.90 g; suma cukrów prostych: 28.00 g; Woda: 1139.99 g; Popiół: 24.88 g;		
piątek 2025-04-18		
Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 50g 2szt , Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet rybny z łososia 120g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Szpinak na ciepło 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Pasztet warzywny 50g , Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2726.45 kcal; Energia: 11086.81 kJ; Białko ogółem: 104.97 g; białko zwierzęce: 70.09 g; białko roślinne: 36.93 g; Tłuszcz: 115.20 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.58 g; Sód: 2718.66 mg; Potas: 3814.79 mg; Wapń: 1148.70 mg; Fosfor: 1783.34 mg; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; suma cukrów prostych: 92.59 g; Woda: 1270.02 g; Popiół: 20.97 g;		
piątek 2025-04-18		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Baton pszenney 50g (PSZENICA), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 50g 2szt , Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Pulpet rybny z łososia 120g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Szpinak na ciepło 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenney 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Pasztet warzywny 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2510.85 kcal; Energia: 10334.28 kJ; Białko ogółem: 97.46 g; białko zwierzęce: 59.45 g; białko roślinne: 38.00 g; Tłuszcz: 92.29 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.46 g; Sód: 2526.64 mg; Potas: 3736.97 mg; Wapń: 746.76 mg; Fosfor: 1490.16 mg; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; suma cukrów prostych: 95.94 g; Woda: 1244.25 g; Popiół: 18.16 g;		
piątek 2025-04-18		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Baton pszenney 50g (PSZENICA), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 50g 2szt , Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Pulpet rybny z łososia 120g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Szpinak na ciepło 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenney 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Pasztet warzywny 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2510.85 kcal; Energia: 10334.28 kJ; Białko ogółem: 97.46 g; białko zwierzęce: 59.45 g; białko roślinne: 38.00 g; Tłuszcz: 92.29 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.46 g; Sód: 2526.64 mg; Potas: 3736.97 mg; Wapń: 746.76 mg; Fosfor: 1490.16 mg; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; suma cukrów prostych: 95.94 g; Woda: 1244.25 g; Popiół: 18.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-18		
Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Pomidor 80g , Sałata 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 , Surówka z marchewki i pora 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Pasztet warzywny 50g , Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2675.15 kcal; Energia: 10554.13 kJ; Białko ogółem: 124.25 g; białko zwierzęce: 93.54 g; białko roślinne: 34.81 g; Tłuszcz: 120.23 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.80 g; Sód: 3069.69 mg; Potas: 4424.49 mg; Wapń: 1552.71 mg; Fosfor: 2253.67 mg; Błonnik pokarmowy: 34.86 g; suma cukrów prostych: 43.94 g; Woda: 1311.40 g; Popiół: 22.32 g;		
piątek 2025-04-18		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 50g 2szt , Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Pomidor 80g , Sałata 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 , Szpinak na ciepło 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Pasztet warzywny 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2759.60 kcal; Energia: 11304.78 kJ; Białko ogółem: 113.63 g; białko zwierzęce: 75.18 g; białko roślinne: 38.45 g; Tłuszcz: 102.69 g; Węglowodany ogółem: 374.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.66 g; Sód: 2641.39 mg; Potas: 4500.72 mg; Wapń: 920.76 mg; Fosfor: 1756.16 mg; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; suma cukrów prostych: 98.49 g; Woda: 1511.10 g; Popiół: 20.88 g;		
piątek 2025-04-18		
Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 50g 2szt , Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Pomidor 80g , Sałata 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 , Szpinak na ciepło 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Pasztet warzywny 50g , Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3039.70 kcal; Energia: 12327.31 kJ; Białko ogółem: 122.64 g; białko zwierzęce: 85.97 g; białko roślinne: 38.73 g; Tłuszcz: 129.95 g; Węglowodany ogółem: 375.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.00 g; Sód: 2785.41 mg; Potas: 4541.04 mg; Wapń: 1321.20 mg; Fosfor: 2022.34 mg; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; suma cukrów prostych: 96.49 g; Woda: 1528.77 g; Popiół: 23.24 g;		
piątek 2025-04-18		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet rybny z łososia 120g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Szpinak na ciepło 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Pasztet warzywny 50g , Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2554.85 kcal; Energia: 10263.91 kJ; Białko ogółem: 107.26 g; białko zwierzęce: 78.60 g; białko roślinne: 32.76 g; Tłuszcz: 124.01 g; Węglowodany ogółem: 274.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.35 g; Sód: 2503.76 mg; Potas: 3473.49 mg; Wapń: 1420.80 mg; Fosfor: 1799.94 mg; Błonnik pokarmowy: 23.08 g; suma cukrów prostych: 55.65 g; Woda: 1128.60 g; Popiół: 21.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-19 Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ser żółty półtłusty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, OWIES), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (ŚMIETANKA), Pomarańcza 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Sos jogurtowy 100ml (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (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: 2561.04 kcal; Energia: 13583.72 kJ; Białko ogółem: 90.00 g; białko zwierzęce: 51.36 g; białko roślinne: 35.46 g; Tłuszcz: 94.98 g; Węglowodany ogółem: 385.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.39 g; Sód: 4110.91 mg; Potas: 3110.48 mg; Wapń: 983.09 mg; Fosfor: 1429.47 mg; Błonnik pokarmowy: 27.12 g; suma cukrów prostych: 94.15 g; Woda: 1164.48 g; Popiół: 21.55 g;		
sobota 2025-04-19 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (ŚMIETANKA), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Sos jogurtowy 100ml (MLEKO),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2598.61 kcal; Energia: 13966.36 kJ; Białko ogółem: 91.41 g; białko zwierzęce: 53.06 g; białko roślinne: 34.35 g; Tłuszcz: 86.58 g; Węglowodany ogółem: 406.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.95 g; Sód: 3424.13 mg; Potas: 3742.08 mg; Wapń: 718.41 mg; Fosfor: 1325.75 mg; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; suma cukrów prostych: 110.27 g; Woda: 1180.46 g; Popiół: 19.38 g;		
sobota 2025-04-19 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (ŚMIETANKA), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Sos jogurtowy 100ml (MLEKO),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2598.61 kcal; Energia: 13966.36 kJ; Białko ogółem: 91.41 g; białko zwierzęce: 53.06 g; białko roślinne: 34.35 g; Tłuszcz: 86.58 g; Węglowodany ogółem: 406.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.95 g; Sód: 3424.13 mg; Potas: 3742.08 mg; Wapń: 718.41 mg; Fosfor: 1325.75 mg; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; suma cukrów prostych: 110.27 g; Woda: 1180.46 g; Popiół: 19.38 g;		
sobota 2025-04-19 Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ser żółty półtłusty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Grejpfrut 0,5 szt. 200g ,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, OWIES), Risotto z warzywami w sosie pieczarkowym 300g (PSZENICA, SELER), Pomarańcza 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle z ciecierzycy 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2413.84 kcal; Energia: 10020.55 kJ; Białko ogółem: 84.76 g; białko zwierzęce: 49.87 g; białko roślinne: 35.71 g; Tłuszcz: 110.16 g; Węglowodany ogółem: 300.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.31 g; Sód: 4244.12 mg; Potas: 3542.94 mg; Wapń: 969.05 mg; Fosfor: 1410.88 mg; Błonnik pokarmowy: 31.89 g; suma cukrów prostych: 65.39 g; Woda: 1219.28 g; Popiół: 23.00 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-19		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Polędwica premium 20g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Grejpfrut 0,5 szt. 200g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (ŚMIETANKA), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 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: 2595.18 kcal; Energia: 13848.86 kJ; Białko ogółem: 89.97 g; białko zwierzęce: 52.65 g; białko roślinne: 33.32 g; Tłuszcz: 81.84 g; Węglowodany ogółem: 422.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.95 g; Sód: 3538.35 mg; Potas: 4165.40 mg; Wapń: 873.26 mg; Fosfor: 1416.57 mg; Błonnik pokarmowy: 26.71 g; suma cukrów prostych: 120.58 g; Woda: 1343.15 g; Popiół: 21.09 g;		
sobota 2025-04-19		
Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ser żółty półtłusty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Grejpfrut 0,5 szt. 200g ,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, OWIES), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (ŚMIETANKA), Pomarańcza 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (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: 2665.54 kcal; Energia: 14021.22 kJ; Białko ogółem: 94.30 g; białko zwierzęce: 54.96 g; białko roślinne: 36.16 g; Tłuszcz: 96.63 g; Węglowodany ogółem: 405.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.35 g; Sód: 4160.41 mg; Potas: 3590.98 mg; Wapń: 1136.09 mg; Fosfor: 1544.47 mg; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; suma cukrów prostych: 106.35 g; Woda: 1333.48 g; Popiół: 22.90 g;		
sobota 2025-04-19		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ser żółty półtłusty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (ŚMIETANKA), Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Banan 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy b/laktozy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2349.84 kcal; Energia: 12702.69 kJ; Białko ogółem: 72.63 g; białko zwierzęce: 42.35 g; białko roślinne: 27.10 g; Tłuszcz: 96.46 g; Węglowodany ogółem: 340.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.46 g; Sód: 3265.99 mg; Potas: 2789.37 mg; Wapń: 716.81 mg; Fosfor: 1108.88 mg; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; suma cukrów prostych: 88.07 g; Woda: 909.03 g; Popiół: 17.00 g;		
niedziela 2025-04-20		
Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Żurek 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŻYTO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa biała na ciepło 100g (SELER, GORCZYCA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Babka piaskowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Ciasto 100g ,	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Sałatka jarzynowa 80g (SELER), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3032.79 kcal; Energia: 11560.09 kJ; Białko ogółem: 160.95 g; białko zwierzęce: 111.08 g; białko roślinne: 37.87 g; Tłuszcz: 127.41 g; Węglowodany ogółem: 335.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.30 g; Sód: 3995.02 mg; Potas: 4429.41 mg; Wapń: 467.27 mg; Fosfor: 2005.80 mg; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; suma cukrów prostych: 55.43 g; Woda: 1303.56 g; Popiół: 20.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-20Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Barszcz biały 300ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa biała na ciepło 100g (SELER, GORCZYCA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Babka piaskowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka gotowana 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Marchewka oprószana 200g (PSZENICA), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Ciasto 100g ,	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Szyunka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Sałatka jarzynowa z jogurtem 80g (SELER), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3192.08 kcal; Energia: 12177.96 kJ; Białko ogółem: 166.37 g; białko zwierzęce: 111.24 g; białko roślinne: 43.14 g; Tłuszcz: 122.85 g; Węglowodany ogółem: 379.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.20 g; Sód: 4129.10 mg; Potas: 5132.17 mg; Wapń: 427.78 mg; Fosfor: 2045.65 mg; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; suma cukrów prostych: 59.70 g; Woda: 1394.30 g; Popiół: 20.80 g;		
niedziela 2025-04-20Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Barszcz biały 300ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Połędwica sopocka 50g , Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Babka piaskowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka gotowana 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Marchewka oprószana 200g (PSZENICA), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Ciasto 100g ,	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Szyunka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Sałatka jarzynowa z jogurtem 80g (SELER), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3028.58 kcal; Energia: 11588.74 kJ; Białko ogółem: 159.05 g; białko zwierzęce: 104.19 g; białko roślinne: 42.87 g; Tłuszcz: 106.79 g; Węglowodany ogółem: 381.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.92 g; Sód: 3964.52 mg; Potas: 4934.70 mg; Wapń: 435.66 mg; Fosfor: 1928.65 mg; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; suma cukrów prostych: 61.74 g; Woda: 1377.64 g; Popiół: 20.00 g;		
niedziela 2025-04-20Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Żurek 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŻYTO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa biała na ciepło 100g (SELER, GORCZYCA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , 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 , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Szyunka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Sałatka jarzynowa 80g (SELER), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2517.09 kcal; Energia: 9721.19 kJ; Białko ogółem: 148.40 g; białko zwierzęce: 118.62 g; białko roślinne: 29.78 g; Tłuszcz: 114.37 g; Węglowodany ogółem: 225.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.45 g; Sód: 4022.82 mg; Potas: 4385.01 mg; Wapń: 493.07 mg; Fosfor: 2005.30 mg; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; suma cukrów prostych: 24.05 g; Woda: 1335.47 g; Popiół: 20.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-20Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Barszcz biały 300ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa biała na ciepło 100g (SELER, GORCZYCA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Sok owocowo-warzywny NFC 1 szt. 200ml , Babka piaskowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Marchewka oprószana 200g (PSZENICA), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Ciasto 100g ,	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Salatka jarzynowa z jogurtem 80g (SELER), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3220.23 kcal; Energia: 12294.80 kJ; Białko ogółem: 169.16 g; białko zwierzęce: 114.77 g; białko roślinne: 42.39 g; Tłuszcz: 119.78 g; Węglowodany ogółem: 393.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.66 g; Sód: 4242.75 mg; Potas: 5413.67 mg; Wapń: 564.09 mg; Fosfor: 2190.86 mg; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; suma cukrów prostych: 66.53 g; Woda: 1512.89 g; Popiół: 22.33 g;		
niedziela 2025-04-20Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Żurek 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŻYTO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa biała na ciepło 100g (SELER, GORCZYCA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Babka piaskowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO), 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 , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Ciasto 100g ,	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Salatka jarzynowa 80g (SELER), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3132.10 kcal; Energia: 11973.93 kJ; Białko ogółem: 165.64 g; białko zwierzęce: 114.82 g; białko roślinne: 38.83 g; Tłuszcz: 128.94 g; Węglowodany ogółem: 352.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.26 g; Sód: 3982.67 mg; Potas: 4689.91 mg; Wapń: 601.58 mg; Fosfor: 2123.01 mg; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; suma cukrów prostych: 64.06 g; Woda: 1412.54 g; Popiół: 21.39 g;		
niedziela 2025-04-20Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Barszcz biały 300ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa biała na ciepło 100g (SELER, GORCZYCA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Babka piaskowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Marchewka z groszkiem oprószana 200g (PSZENICA, SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Ciasto 100g ,	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Papryka konserwowa 80g (S02), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3199.75 kcal; Energia: 12206.03 kJ; Białko ogółem: 169.21 g; białko zwierzęce: 111.03 g; białko roślinne: 46.18 g; Tłuszcz: 120.00 g; Węglowodany ogółem: 393.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.65 g; Sód: 5669.29 mg; Potas: 5416.07 mg; Wapń: 466.90 mg; Fosfor: 2349.78 mg; Błonnik pokarmowy: 37.55 g; suma cukrów prostych: 56.91 g; Woda: 1637.69 g; Popiół: 25.23 g;		