

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MEGREZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| niedziela 2025-05-11Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 2szt ( <b>JAJA</b> ), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g ,                                                                                                                                                                                             | Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Roladka drobiowa 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Kalafior z masłem i bułką tartą 200g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasto marchewkowe 100g , | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Baton musli 1 szt. 35g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2587.53 kcal; Energia: 10320.69 kJ; Białko ogółem: 132.31 g; białko zwierzęce: 74.81 g; białko roślinne: 45.50 g; Tłuszcz: 105.10 g; Węglowodany ogółem: 331.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.51 g; Sód: 3446.72 mg; Potas: 4508.46 mg; Wapń: 467.93 mg; Fosfor: 1831.95 mg; Błonnik pokarmowy: 26.62 g; suma cukrów prostych: 42.20 g; Woda: 1071.26 g; Popiół: 19.66 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| niedziela 2025-05-11Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g ( <b>MLEKO, JAJA</b> ), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g ,                                                                                                                                                                      | Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Roladka drobiowa 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasto marchewkowe 100g ,                                                                | Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Pieczywo crispy 30g 1szt ,                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2365.27 kcal; Energia: 10228.29 kJ; Białko ogółem: 115.72 g; białko zwierzęce: 68.95 g; białko roślinne: 46.77 g; Tłuszcz: 98.72 g; Węglowodany ogółem: 305.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.83 g; Sód: 2785.50 mg; Potas: 4544.74 mg; Wapń: 443.97 mg; Fosfor: 1690.03 mg; Błonnik pokarmowy: 23.17 g; suma cukrów prostych: 44.34 g; Woda: 1086.37 g; Popiół: 18.87 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| niedziela 2025-05-11Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g ( <b>MLEKO, JAJA</b> ), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g ,                                                                                                                                                                      | Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Roladka drobiowa 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasto marchewkowe 100g ,                                                                | Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Pieczywo crispy 30g 1szt ,                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2365.27 kcal; Energia: 10228.29 kJ; Białko ogółem: 115.72 g; białko zwierzęce: 68.95 g; białko roślinne: 46.77 g; Tłuszcz: 98.72 g; Węglowodany ogółem: 305.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.83 g; Sód: 2785.50 mg; Potas: 4544.74 mg; Wapń: 443.97 mg; Fosfor: 1690.03 mg; Błonnik pokarmowy: 23.17 g; suma cukrów prostych: 44.34 g; Woda: 1086.37 g; Popiół: 18.87 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| niedziela 2025-05-11Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Herbata 250ml , Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 2szt ( <b>JAJA</b> ), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,                                                                                                                                 | Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Roladka drobiowa 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Salatką szwedzka 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek wiejski 200g 1szt ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ),                                      | Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Pieczywo crispy 30g 1szt ,                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2066.09 kcal; Energia: 7938.59 kJ; Białko ogółem: 108.11 g; białko zwierzęce: 82.29 g; białko roślinne: 25.83 g; Tłuszcz: 80.39 g; Węglowodany ogółem: 219.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.09 g; Sód: 4118.55 mg; Potas: 3184.20 mg; Wapń: 310.38 mg; Fosfor: 1438.38 mg; Błonnik pokarmowy: 19.14 g; suma cukrów prostych: 30.89 g; Woda: 1018.81 g; Popiół: 17.04 g;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MEGREZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| niedziela 2025-05-11Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g ( <b>MLEKO, JAJA</b> ), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Sok owocowo-warzywny NFC 1 szt. 200ml ,                                                                                                                        | Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Roladka drobiowa 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek wiejski 200g 1szt ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ),                                                                | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Baton musli 1 szt. 35g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2403.00 kcal; Energia: 9196.21 kJ; Białko ogółem: 131.16 g; białko zwierzęce: 78.78 g; białko roślinne: 40.37 g; Tłuszcz: 95.39 g; Węglowodany ogółem: 284.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.31 g; Sód: 3550.87 mg; Potas: 4455.28 mg; Wapń: 498.82 mg; Fosfor: 1787.14 mg; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; suma cukrów prostych: 37.34 g; Woda: 1132.05 g; Popiół: 19.58 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| niedziela 2025-05-11Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 2szt ( <b>JAJA</b> ), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok owocowo-warzywny NFC 1 szt. 200ml ,                                                                                                        | Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Roladka drobiowa 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Kalafior z masłem i bułką tartą 200g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek wiejski 200g 1szt ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Baton musli 1 szt. 35g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2521.84 kcal; Energia: 9654.53 kJ; Białko ogółem: 137.90 g; białko zwierzęce: 84.84 g; białko roślinne: 41.06 g; Tłuszcz: 101.43 g; Węglowodany ogółem: 293.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.61 g; Sód: 3627.37 mg; Potas: 4515.96 mg; Wapń: 514.24 mg; Fosfor: 1909.16 mg; Błonnik pokarmowy: 25.59 g; suma cukrów prostych: 37.03 g; Woda: 1140.05 g; Popiół: 19.80 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| niedziela 2025-05-11Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 2szt ( <b>JAJA</b> ), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g ,                                                                                                                                                                                 | Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Roladka drobiowa 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasto marchewkowe 100g ,                                                                                           | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Pieczywo crispy 30g 1szt ,                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2188.09 kcal; Energia: 8920.79 kJ; Białko ogółem: 111.27 g; białko zwierzęce: 75.69 g; białko roślinne: 35.59 g; Tłuszcz: 86.75 g; Węglowodany ogółem: 262.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.27 g; Sód: 2924.84 mg; Potas: 3624.10 mg; Wapń: 447.68 mg; Fosfor: 1516.28 mg; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; suma cukrów prostych: 27.95 g; Woda: 1092.49 g; Popiół: 17.48 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| poniedziałek 2025-05-12Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 80g ( <b>S02</b> ), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                                      | Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Pierogi z mięsem i maselkiem 300g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                                                                                                                                 | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty półtłusty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze szpiżarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2503.74 kcal; Energia: 9649.59 kJ; Białko ogółem: 107.28 g; białko zwierzęce: 71.73 g; białko roślinne: 37.60 g; Tłuszcz: 106.20 g; Węglowodany ogółem: 300.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.68 g; Sód: 4634.38 mg; Potas: 3791.67 mg; Wapń: 776.79 mg; Fosfor: 1485.15 mg; Błonnik pokarmowy: 24.52 g; suma cukrów prostych: 48.65 g; Woda: 1361.78 g; Popiół: 22.85 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MEGREZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>poniedziałek 2025-05-12</b> <b>Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenney 50g ( <b>PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Salata maslowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                                                                  | Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Pierogi z mięsem i maselkiem 300g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), Marchewka plastry gotowana 200g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                               | Baton pszenney 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Schab ze szpizarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Salata maslowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2322.34 kcal; Energia: 9056.28 kJ; Białko ogółem: 94.15 g; białko zwierzęce: 60.53 g; białko roślinne: 33.62 g; Tłuszcz: 91.85 g; Węglowodany ogółem: 297.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.42 g; Sód: 2297.13 mg; Potas: 3471.35 mg; Wapń: 294.94 mg; Fosfor: 1134.86 mg; Błonnik pokarmowy: 20.75 g; suma cukrów prostych: 52.60 g; Woda: 1040.80 g; Popiół: 13.11 g;   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>poniedziałek 2025-05-12</b> <b>Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenney 50g ( <b>PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Salata maslowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                                                                  | Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Pierogi z mięsem i maselkiem 300g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), Marchewka plastry gotowana 200g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                               | Baton pszenney 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Schab ze szpizarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Salata maslowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2322.34 kcal; Energia: 9056.28 kJ; Białko ogółem: 94.15 g; białko zwierzęce: 60.53 g; białko roślinne: 33.62 g; Tłuszcz: 91.85 g; Węglowodany ogółem: 297.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.42 g; Sód: 2297.13 mg; Potas: 3471.35 mg; Wapń: 294.94 mg; Fosfor: 1134.86 mg; Błonnik pokarmowy: 20.75 g; suma cukrów prostych: 52.60 g; Woda: 1040.80 g; Popiół: 13.11 g;   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>poniedziałek 2025-05-12</b> <b>Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 80g ( <b>S02</b> ), Salata maslowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 200g ,                    | Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Jajko sadzone 2szt ( <b>JAJA</b> ), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150ml 1szt ( <b>MLEKO</b> ),          | Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty półtłusty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze szpizarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Salata maslowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2319.71 kcal; Energia: 8256.99 kJ; Białko ogółem: 100.54 g; białko zwierzęce: 66.09 g; białko roślinne: 36.50 g; Tłuszcz: 93.78 g; Węglowodany ogółem: 292.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.72 g; Sód: 5132.44 mg; Potas: 4898.12 mg; Wapń: 1169.12 mg; Fosfor: 1856.22 mg; Błonnik pokarmowy: 35.11 g; suma cukrów prostych: 60.09 g; Woda: 1722.95 g; Popiół: 26.80 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>poniedziałek 2025-05-12</b> <b>Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 80g ( <b>S02</b> ), Salata maslowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 200g ,                                                              | Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Pierogi z mięsem i maselkiem 300g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), Marchewka plastry gotowana 200g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150ml 1szt ( <b>MLEKO</b> ), | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Schab ze szpizarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Salata maslowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2526.14 kcal; Energia: 9909.08 kJ; Białko ogółem: 100.91 g; białko zwierzęce: 63.78 g; białko roślinne: 37.13 g; Tłuszcz: 90.30 g; Węglowodany ogółem: 350.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.71 g; Sód: 4909.37 mg; Potas: 4546.01 mg; Wapń: 468.86 mg; Fosfor: 1355.84 mg; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; suma cukrów prostych: 77.47 g; Woda: 1551.26 g; Popiół: 22.55 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Jadłospisy dla oddziałów**

| Oddział: MEGREZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>poniedziałek 2025-05-12</b> <b>Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb razowy 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),<br>Bułka grahamka 1szt ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ),<br>Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 80g ( <b>S02</b> ),<br>Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 200g ,                             | Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ),<br>Pierogi z mięsem i masłem 300g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150ml 1szt ( <b>MLEKO</b> ),                                                          | Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty półtusty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze szpizami 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2603.74 kcal; Energia: 9648.59 kJ; Białko ogółem: 112.33 g; białko zwierzęce: 75.03 g; białko roślinne: 39.35 g; Tłuszcz: 106.00 g; Węglowodany ogółem: 324.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.90 g; Sód: 4654.38 mg; Potas: 4284.17 mg; Wapń: 894.79 mg; Fosfor: 1703.15 mg; Błonnik pokarmowy: 33.72 g; suma cukrów prostych: 80.95 g; Woda: 1608.48 g; Popiół: 24.50 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>poniedziałek 2025-05-12</b> <b>Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Szynka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 80g ( <b>S02</b> ), Sałata masłowa 20g , Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ),                                                                  | Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ),<br>Pierogi z mięsem i masłem 300g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), Marchewka plastry gotowana 200g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                                                                     | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Schab ze szpizami 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>wtorek 2025-05-13</b> <b>Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta ryбно-jajeczna z pomidorami 50g ( <b>JAJA</b> ), Szynka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                     | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza pęczak 150g 1Por , Surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),               | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 50g , Papryka konserwowa 80g ( <b>S02</b> ), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g ,                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2311.92 kcal; Energia: 9646.12 kJ; Białko ogółem: 98.58 g; białko zwierzęce: 60.28 g; białko roślinne: 38.30 g; Tłuszcz: 89.59 g; Węglowodany ogółem: 305.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.45 g; Sód: 3740.18 mg; Potas: 3444.69 mg; Wapń: 411.47 mg; Fosfor: 1612.86 mg; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; suma cukrów prostych: 29.50 g; Woda: 1188.78 g; Popiół: 17.90 g;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>wtorek 2025-05-13</b> <b>Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszeniczny 50g ( <b>PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta rybna z białkami jaj 50g ( <b>JAJA</b> ), Szynka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                              | Zupa selerowa z ziemniakami 300ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza pęczak 150g 1Por , Surówka z drobno startej marchewki 200g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), | Baton pszeniczny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 50g ( <b>MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g ,                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2276.13 kcal; Energia: 9447.12 kJ; Białko ogółem: 98.11 g; białko zwierzęce: 60.81 g; białko roślinne: 37.30 g; Tłuszcz: 84.38 g; Węglowodany ogółem: 304.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.45 g; Sód: 2552.57 mg; Potas: 3678.53 mg; Wapń: 351.35 mg; Fosfor: 1418.31 mg; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; suma cukrów prostych: 34.17 g; Woda: 951.51 g; Popiół: 14.85 g;    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MEGREZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                              |
| wtorek 2025-05-13Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenny 50g ( <b>PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta rybna z białkami jaj 50g ( <b>JAJA</b> ), Szynka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                                   | Zupa selerowa z ziemniakami 300ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza pęczak 150g 1Por , Surówka z drobno startej marchewki 200g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                                 | Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 50g ( <b>MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g ,              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2276.13 kcal; Energia: 9447.12 kJ; Białko ogółem: 98.11 g; białko zwierzęce: 60.81 g; białko roślinne: 37.30 g; Tłuszcz: 84.38 g; Węglowodany ogółem: 304.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.45 g; Sód: 2552.57 mg; Potas: 3678.53 mg; Wapń: 351.35 mg; Fosfor: 1418.31 mg; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; suma cukrów prostych: 34.17 g; Woda: 951.51 g; Popiół: 14.85 g;                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| wtorek 2025-05-13Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta rybno-jajeczna z pomidorami 50g ( <b>JAJA</b> ), Szynka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynka 200g , | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza pęczak 150g 1Por , Surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek wiejski 200g 1szt ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ),               | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle z ciecierzycy 30g ,                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2552.68 kcal; Energia: 10269.50 kJ; Białko ogółem: 117.54 g; białko zwierzęce: 79.03 g; białko roślinne: 38.51 g; Tłuszcz: 89.92 g; Węglowodany ogółem: 326.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.12 g; Sód: 3218.30 mg; Potas: 4288.54 mg; Wapń: 774.52 mg; Fosfor: 1869.28 mg; Błonnik pokarmowy: 34.13 g; suma cukrów prostych: 56.75 g; Woda: 1321.51 g; Popiół: 19.78 g;                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| wtorek 2025-05-13Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta rybna z białkami jaj 50g ( <b>JAJA</b> ), Szynka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynka 200g ,                                           | Zupa selerowa z ziemniakami 300ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza pęczak 150g 1Por , Surówka z drobno startej marchewki 200g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek wiejski 200g 1szt ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 50g ( <b>MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g ,         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2490.63 kcal; Energia: 9953.12 kJ; Białko ogółem: 110.11 g; białko zwierzęce: 72.96 g; białko roślinne: 37.15 g; Tłuszcz: 84.73 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.85 g; Sód: 2982.57 mg; Potas: 4174.03 mg; Wapń: 492.85 mg; Fosfor: 1621.31 mg; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; suma cukrów prostych: 50.32 g; Woda: 1214.01 g; Popiół: 17.00 g;                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| wtorek 2025-05-13Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAJĄCYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb razowy 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta rybno-jajeczna z pomidorami 50g ( <b>JAJA</b> ), Szynka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynka 200g ,                   | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza pęczak 150g 1Por , Surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek wiejski 200g 1szt ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ),               | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 50g , Papryka konserwowa 80g ( <b>S02</b> ), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2545.92 kcal; Energia: 10235.12 kJ; Białko ogółem: 113.03 g; białko zwierzęce: 72.48 g; białko roślinne: 40.55 g; Tłuszcz: 91.49 g; Węglowodany ogółem: 330.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.30 g; Sód: 4162.18 mg; Potas: 4034.19 mg; Wapń: 560.47 mg; Fosfor: 1910.86 mg; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; suma cukrów prostych: 47.80 g; Woda: 1445.18 g; Popiół: 20.35 g;                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MEGREZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| wtorek 2025-05-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta rybno-jajeczna z pomidorami 50g ( <b>JAJA</b> ), Szynka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                      | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza pęczak 150g 1Por , Surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek bez laktozy ze szczypiorkiem 50g , Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g ,                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2234.80 kcal; Energia: 9328.71 kJ; Białko ogółem: 100.11 g; białko zwierzęce: 63.99 g; białko roślinne: 36.12 g; Tłuszcz: 82.08 g; Węglowodany ogółem: 296.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.78 g; Sód: 2760.33 mg; Potas: 3586.39 mg; Wapń: 533.90 mg; Fosfor: 1499.26 mg; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; suma cukrów prostych: 34.66 g; Woda: 1017.26 g; Popiół: 16.75 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| środa 2025-05-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),                                                                                                                                              | Zupa minestrone z ziemniakami 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Surówka z marchewki i ananasa 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                       | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g 1Por ( <b>MLEKO</b> ), Filet pieczony premium 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Biszkopty 20g 2szt ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2300.28 kcal; Energia: 8252.62 kJ; Białko ogółem: 114.93 g; białko zwierzęce: 54.28 g; białko roślinne: 38.65 g; Tłuszcz: 72.29 g; Węglowodany ogółem: 428.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.67 g; Sód: 3624.18 mg; Potas: 3196.21 mg; Wapń: 465.06 mg; Fosfor: 1184.65 mg; Błonnik pokarmowy: 47.78 g; suma cukrów prostych: 35.70 g; Woda: 990.75 g; Popiół: 17.21 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| środa 2025-05-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Baton pszenny 50g ( <b>PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),                                                                                                                                                      | Zupa minestrone z ziemniakami 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Dynia parowana 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                                      | Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g 1Por ( <b>MLEKO</b> ), Filet pieczony premium 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Biszkopty 20g 2szt ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2333.63 kcal; Energia: 8454.83 kJ; Białko ogółem: 117.63 g; białko zwierzęce: 54.43 g; białko roślinne: 41.20 g; Tłuszcz: 72.09 g; Węglowodany ogółem: 432.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.42 g; Sód: 2861.65 mg; Potas: 3522.39 mg; Wapń: 528.99 mg; Fosfor: 1197.01 mg; Błonnik pokarmowy: 45.50 g; suma cukrów prostych: 36.33 g; Woda: 1045.79 g; Popiół: 16.65 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| środa 2025-05-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Baton pszenny 50g ( <b>PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),                                                                                                                                                      | Zupa minestrone z ziemniakami 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Dynia parowana 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                                      | Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g 1Por ( <b>MLEKO</b> ), Filet pieczony premium 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Biszkopty 20g 2szt ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2333.63 kcal; Energia: 8454.83 kJ; Białko ogółem: 117.63 g; białko zwierzęce: 54.43 g; białko roślinne: 41.20 g; Tłuszcz: 72.09 g; Węglowodany ogółem: 432.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.42 g; Sód: 2861.65 mg; Potas: 3522.39 mg; Wapń: 528.99 mg; Fosfor: 1197.01 mg; Błonnik pokarmowy: 45.50 g; suma cukrów prostych: 36.33 g; Woda: 1045.79 g; Popiół: 16.65 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MEGREZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| środa 2025-05-14Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Chleb razowy 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 200g ,                                                                              | Zupa minestrone z ziemniakami 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 300g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Surówka z marchewki i ananasa 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), | Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g 1Por ( <b>MLEKO</b> ), Filet pieczony premium 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok pomidorowy 1 szt. 300ml , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2215.28 kcal; Energia: 8706.62 kJ; Białko ogółem: 112.38 g; białko zwierzęce: 71.98 g; białko roślinne: 40.40 g; Tłuszcz: 65.29 g; Węglowodany ogółem: 319.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.41 g; Sód: 4055.94 mg; Potas: 3668.71 mg; Wapń: 565.06 mg; Fosfor: 1532.65 mg; Błonnik pokarmowy: 36.18 g; suma cukrów prostych: 76.80 g; Woda: 1213.15 g; Popiół: 18.96 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| środa 2025-05-14Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 200g ,                                                                                                        | Zupa minestrone z ziemniakami 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Dynia parowana 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ),                       | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g 1Por ( <b>MLEKO</b> ), Filet pieczony premium 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Biszkopty 20g 2szt ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2570.38 kcal; Energia: 9027.33 kJ; Białko ogółem: 132.80 g; białko zwierzęce: 70.15 g; białko roślinne: 40.65 g; Tłuszcz: 82.29 g; Węglowodany ogółem: 453.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.18 g; Sód: 2972.40 mg; Potas: 3916.14 mg; Wapń: 658.99 mg; Fosfor: 1413.01 mg; Błonnik pokarmowy: 51.75 g; suma cukrów prostych: 64.88 g; Woda: 1298.84 g; Popiół: 18.38 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| środa 2025-05-14Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Chleb razowy 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 200g ,                                                                              | Zupa minestrone z ziemniakami 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Surówka z marchewki i ananasa 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ),        | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g 1Por ( <b>MLEKO</b> ), Filet pieczony premium 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Biszkopty 20g 2szt ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2556.53 kcal; Energia: 8908.12 kJ; Białko ogółem: 132.55 g; białko zwierzęce: 70.05 g; białko roślinne: 40.50 g; Tłuszcz: 84.04 g; Węglowodany ogółem: 451.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.88 g; Sód: 3726.93 mg; Potas: 3683.96 mg; Wapń: 602.56 mg; Fosfor: 1495.65 mg; Błonnik pokarmowy: 56.78 g; suma cukrów prostych: 66.40 g; Woda: 1237.70 g; Popiół: 19.24 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| środa 2025-05-14Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy b/laktozy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                                                                | Zupa minestrone z ziemniakami 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Surówka z marchewki i ananasa 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                                              | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g 1Por ( <b>MLEKO</b> ), Filet pieczony premium 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Biszkopty 20g 2szt ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), Herbata 250ml ,    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2428.17 kcal; Energia: 8788.45 kJ; Białko ogółem: 115.85 g; białko zwierzęce: 55.21 g; białko roślinne: 38.64 g; Tłuszcz: 89.48 g; Węglowodany ogółem: 421.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.37 g; Sód: 3653.16 mg; Potas: 3310.73 mg; Wapń: 558.19 mg; Fosfor: 1247.82 mg; Błonnik pokarmowy: 47.78 g; suma cukrów prostych: 28.11 g; Woda: 1010.61 g; Popiół: 18.11 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MEGREZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                          |
| czwartek 2025-05-15Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Hummus 50g ( <b>SOJA, GORCZYCA, OWIES</b> ), Krakowska parzona 50g , Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                                                          | Zupa jarzynowa z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 120g ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Surówka colesław 200g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                               | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka z pomidora i serka włoskiego 130g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Ciasteczka owsiane 25g 1szt ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; suma cukrów prostych: 34.95 g; Woda: 1014.91 g; Popiół: 17.98 g;                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| czwartek 2025-05-15Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenney 50g ( <b>PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Krakowska parzona 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                                                                                              | Zupa jarzynowa z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Pulpet wieprzowy duszony 120g ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Marchewka plastry gotowana 200g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                          | Baton pszenney 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka z pomidora i serka włoskiego 130g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Pieczywo crispy 30g 1szt ,                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2305.32 kcal; Energia: 9278.64 kJ; Białko ogółem: 92.71 g; białko zwierzęce: 53.57 g; białko roślinne: 37.93 g; Tłuszcz: 89.00 g; Węglowodany ogółem: 303.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.77 g; Sód: 2836.63 mg; Potas: 3363.99 mg; Wapń: 551.16 mg; Fosfor: 1250.71 mg; Błonnik pokarmowy: 21.14 g; suma cukrów prostych: 34.02 g; Woda: 1000.85 g; Popiół: 15.58 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| czwartek 2025-05-15Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenney 50g ( <b>PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Krakowska parzona 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                                                                                              | Zupa jarzynowa z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Pulpet wieprzowy duszony 120g ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Marchewka plastry gotowana 200g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                          | Baton pszenney 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka z pomidora i serka włoskiego 130g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Pieczywo crispy 30g 1szt ,                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2305.32 kcal; Energia: 9278.64 kJ; Białko ogółem: 92.71 g; białko zwierzęce: 53.57 g; białko roślinne: 37.93 g; Tłuszcz: 89.00 g; Węglowodany ogółem: 303.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.77 g; Sód: 2836.63 mg; Potas: 3363.99 mg; Wapń: 551.16 mg; Fosfor: 1250.71 mg; Błonnik pokarmowy: 21.14 g; suma cukrów prostych: 34.02 g; Woda: 1000.85 g; Popiół: 15.58 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| czwartek 2025-05-15Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Hummus 50g ( <b>SOJA, GORCZYCA, OWIES</b> ), Krakowska parzona 50g , Ogórek konserwowy 80g ( <b>S02</b> ), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 200g ,                        | Zupa jarzynowa z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Pulpet wieprzowy duszony 120g ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Surówka colesław 200g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150ml 1szt ( <b>MLEKO</b> ), | Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka z pomidora i serka włoskiego 130g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Pieczywo crispy 30g 1szt ,          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MEGREZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>czwartek 2025-05-15</b> <b>Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Krakowska parzona 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 200g ,                                                                                                                  | Zupa jarzynowa z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Pulpet wieprzowy duszony 120g ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Marchewka plastry gotowana 200g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150ml 1szt ( <b>MLEKO</b> ),            | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g , Salátka z pomidora i serka włoskiego 130g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Ciasteczka owsiane 25g 1szt ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ),              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2508.57 kcal; Energia: 10130.14 kJ; Białko ogółem: 97.18 g; białko zwierzęce: 57.02 g; białko roślinne: 38.95 g; Tłuszcz: 92.95 g; Węglowodany ogółem: 346.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.62 g; Sód: 2933.13 mg; Potas: 3774.99 mg; Wapń: 683.16 mg; Fosfor: 1392.71 mg; Błonnik pokarmowy: 27.86 g; suma cukrów prostych: 44.25 g; Woda: 1272.08 g; Popiół: 17.28 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>czwartek 2025-05-15</b> <b>Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĆCYCH</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Hummus 50g ( <b>SOJA, GORCZYCA, OWIES</b> ), Krakowska parzona 50g , Ogórek konserwowy 80g ( <b>S02</b> ), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 200g ,                                                                   | Zupa jarzynowa z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 120g ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Surówka colesław 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150ml 1szt ( <b>MLEKO</b> ), | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka dębowa drobiowa 50g , Salátka z pomidora i serka włoskiego 130g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Ciasteczka owsiane 25g 1szt ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ),              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2569.93 kcal; Energia: 10363.96 kJ; Białko ogółem: 103.05 g; białko zwierzęce: 50.35 g; białko roślinne: 51.49 g; Tłuszcz: 88.40 g; Węglowodany ogółem: 371.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.67 g; Sód: 4960.74 mg; Potas: 4183.39 mg; Wapń: 770.53 mg; Fosfor: 1577.21 mg; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; suma cukrów prostych: 41.45 g; Woda: 1449.32 g; Popiół: 25.02 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>czwartek 2025-05-15</b> <b>Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Hummus 50g ( <b>SOJA, GORCZYCA, OWIES</b> ), Krakowska parzona 50g , Ogórek konserwowy 80g ( <b>S02</b> ), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                               | Zupa jarzynowa z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Pulpet wieprzowy duszony 120g ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Surówka colesław 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                               | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasztet pieczony 50g , Szynka dębowa drobiowa 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Ciasteczka owsiane 25g 1szt ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ),                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>piątek 2025-05-16</b> <b>Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Rogal maślany 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Dżem 25g 1szt , Twaróg krajanka 50g 1Por ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Szynka drobiowa 25g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ),                                                | Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Kotlet rybny z łososia 120g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Surówka z marchewki i pora 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                                                                                   | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 2szt ( <b>JAJA</b> ), Pasztet warzywny 50g , Papryka czerwona 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2387.48 kcal; Energia: 9696.58 kJ; Białko ogółem: 93.56 g; białko zwierzęce: 62.64 g; białko roślinne: 30.91 g; Tłuszcz: 102.64 g; Węglowodany ogółem: 296.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.17 g; Sód: 2511.84 mg; Potas: 3515.95 mg; Wapń: 355.33 mg; Fosfor: 1359.58 mg; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; suma cukrów prostych: 71.17 g; Woda: 1041.76 g; Popiół: 15.08 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MEGREZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>piątek 2025-05-16</b> <b>Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenny 50g ( <b>PSZENICA</b> ), Rogal maślany 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Dżem 25g 1szt , Twaróg krajanka plaster 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 25g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Salata maslowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                                           | Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Pulpet rybny z łososia 120g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Surówka z marchewki i jabłka 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                                     | Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g ( <b>MLEKO, JAJA</b> ), Pasztet warzywny 50g , Pomidor 80g , Salata maslowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2252.41 kcal; Energia: 9115.25 kJ; Białko ogółem: 86.73 g; białko zwierzęce: 55.70 g; białko roślinne: 31.03 g; Tłuszcz: 87.57 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.62 g; Sód: 2411.40 mg; Potas: 3370.33 mg; Wapń: 319.37 mg; Fosfor: 1192.27 mg; Błonnik pokarmowy: 22.63 g; suma cukrów prostych: 77.68 g; Woda: 996.60 g; Popiół: 13.68 g;                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>piątek 2025-05-16</b> <b>Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenny 50g ( <b>PSZENICA</b> ), Rogal maślany 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Dżem 25g 1szt , Twaróg krajanka plaster 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 25g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Salata maslowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                                           | Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Pulpet rybny z łososia 120g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Surówka z marchewki i jabłka 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                                     | Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g ( <b>MLEKO, JAJA</b> ), Pasztet warzywny 50g , Pomidor 80g , Salata maslowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2252.41 kcal; Energia: 9115.25 kJ; Białko ogółem: 86.73 g; białko zwierzęce: 55.70 g; białko roślinne: 31.03 g; Tłuszcz: 87.57 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.62 g; Sód: 2411.40 mg; Potas: 3370.33 mg; Wapń: 319.37 mg; Fosfor: 1192.27 mg; Błonnik pokarmowy: 22.63 g; suma cukrów prostych: 77.68 g; Woda: 996.60 g; Popiół: 13.68 g;                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>piątek 2025-05-16</b> <b>Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Twaróg krajanka 50g 1Por ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 25g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Salata maslowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 200g , | Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Pulpet rybny z łososia 120g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Surówka z marchewki i pora 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), | Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 2szt ( <b>JAJA</b> ), Pasztet warzywny 50g , Papryka czerwona 80g , Salata maslowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2486.58 kcal; Energia: 9955.78 kJ; Białko ogółem: 125.59 g; białko zwierzęce: 90.57 g; białko roślinne: 35.02 g; Tłuszcz: 98.42 g; Węglowodany ogółem: 305.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.98 g; Sód: 3494.64 mg; Potas: 4694.25 mg; Wapń: 736.18 mg; Fosfor: 2007.43 mg; Błonnik pokarmowy: 34.86 g; suma cukrów prostych: 45.44 g; Woda: 1363.31 g; Popiół: 20.57 g;                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>piątek 2025-05-16</b> <b>Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Rogal maślany 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Dżem 25g 1szt , Twaróg krajanka plaster 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 25g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Salata maslowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 200g ,                                                               | Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Pulpet rybny z łososia 120g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Surówka z marchewki i pora 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g ( <b>MLEKO, JAJA</b> ), Pasztet warzywny 50g , Pomidor 80g , Salata maslowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2522.63 kcal; Energia: 10240.05 kJ; Białko ogółem: 103.87 g; białko zwierzęce: 71.43 g; białko roślinne: 32.44 g; Tłuszcz: 101.28 g; Węglowodany ogółem: 325.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.85 g; Sód: 2512.57 mg; Potas: 4185.88 mg; Wapń: 513.89 mg; Fosfor: 1480.41 mg; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; suma cukrów prostych: 75.52 g; Woda: 1269.79 g; Popiół: 16.79 g;                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MEGREZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| piątek 2025-05-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Rogal maślany 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Dżem 25g 1szt , Twaróg krajanka 50g 1Por ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka drobiowa 25g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 200g ,          | Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Kotlet rybny z łososia 120g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Surówka z marchewki i pora 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 2szt ( <b>JAJA</b> ), Paszтет warzywny 50g , Papryka czerwona 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2700.73 kcal; Energia: 10937.08 kJ; Białko ogółem: 111.23 g; białko zwierzęce: 78.52 g; białko roślinne: 32.71 g; Tłuszcz: 117.39 g; Węglowodany ogółem: 327.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.59 g; Sód: 2578.59 mg; Potas: 4242.20 mg; Wapń: 527.83 mg; Fosfor: 1598.58 mg; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; suma cukrów prostych: 75.07 g; Woda: 1300.51 g; Popiół: 17.35 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| piątek 2025-05-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Rogal maślany 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty półtłusty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                         | Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Kotlet rybny z łososia 120g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 150g , Surówka z marchewki i pora 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                                       | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajka gotowane kl. L 2szt ( <b>JAJA</b> ), Paszтет warzywny 50g , Papryka czerwona 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2520.30 kcal; Energia: 10147.48 kJ; Białko ogółem: 102.77 g; białko zwierzęce: 74.24 g; białko roślinne: 30.58 g; Tłuszcz: 117.98 g; Węglowodany ogółem: 285.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.59 g; Sód: 2888.94 mg; Potas: 3773.89 mg; Wapń: 908.16 mg; Fosfor: 1670.07 mg; Błonnik pokarmowy: 24.86 g; suma cukrów prostych: 60.49 g; Woda: 1128.81 g; Popiół: 18.75 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| sobota 2025-05-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                                                                       | Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, BIAŁKO JAJ, OWIES</b> ), Risotto z warzywami w sosie pieczarkowym 300g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Bukiet jarzyn na parze 200g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                     | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Herbatniki 28g 2szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA</b> ),          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2253.49 kcal; Energia: 12541.41 kJ; Białko ogółem: 83.95 g; białko zwierzęce: 41.67 g; białko roślinne: 39.10 g; Tłuszcz: 111.28 g; Węglowodany ogółem: 289.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.73 g; Sód: 4251.25 mg; Potas: 2958.59 mg; Wapń: 573.71 mg; Fosfor: 1149.90 mg; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; suma cukrów prostych: 33.02 g; Woda: 950.76 g; Popiół: 21.09 g;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| sobota 2025-05-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Risotto z warzywami w sosie pieczarkowym 300g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Bukiet jarzyn na parze 200g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                             | Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 50g ( <b>MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), Szyńka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Herbatniki 28g 2szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2127.56 kcal; Energia: 12234.95 kJ; Białko ogółem: 81.59 g; białko zwierzęce: 40.52 g; białko roślinne: 37.06 g; Tłuszcz: 99.65 g; Węglowodany ogółem: 281.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.21 g; Sód: 3555.57 mg; Potas: 3107.39 mg; Wapń: 360.33 mg; Fosfor: 1017.98 mg; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; suma cukrów prostych: 34.72 g; Woda: 974.02 g; Popiół: 18.17 g;    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MEGREZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>sobota 2025-05-17</b> <b>Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Połędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                                                                                                    | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Risotto z warzywami w sosie pieczarkowym 300g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Bukiet jarzyn na parze 200g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                                                               | Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 50g ( <b>MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Herbatniki 28g 2szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2127.56 kcal; Energia: 12234.95 kJ; Białko ogółem: 81.59 g; białko zwierzęce: 40.52 g; białko roślinne: 37.06 g; Tłuszcz: 99.65 g; Węglowodany ogółem: 281.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.21 g; Sód: 3555.57 mg; Potas: 3107.39 mg; Wapń: 360.33 mg; Fosfor: 1017.98 mg; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; suma cukrów prostych: 34.72 g; Woda: 974.02 g; Popiół: 18.17 g;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>sobota 2025-05-17</b> <b>Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Grejpfrut 0,5 szt. 200g ,                                              | Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, BIAŁKO JAJ, OWIES</b> ), Risotto z warzywami w sosie pieczarkowym 300g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Bukiet jarzyn na parze 200g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150ml 1szt ( <b>MLEKO</b> ),         | Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle z ciecierzycy 30g ,                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2460.69 kcal; Energia: 10217.41 kJ; Białko ogółem: 92.69 g; białko zwierzęce: 52.72 g; białko roślinne: 40.79 g; Tłuszcz: 114.28 g; Węglowodany ogółem: 300.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.84 g; Sód: 4292.91 mg; Potas: 3752.99 mg; Wapń: 978.51 mg; Fosfor: 1478.40 mg; Błonnik pokarmowy: 36.19 g; suma cukrów prostych: 59.38 g; Woda: 1258.28 g; Popiół: 23.92 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>sobota 2025-05-17</b> <b>Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Połędwica premium 20g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Grejpfrut 0,5 szt. 200g ,                                                                                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Risotto z warzywami w sosie pieczarkowym 300g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Bukiet jarzyn na parze 200g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ),                                         | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Herbatniki 28g 2szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA</b> ),             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2124.13 kcal; Energia: 12117.45 kJ; Białko ogółem: 80.15 g; białko zwierzęce: 40.12 g; białko roślinne: 36.04 g; Tłuszcz: 94.91 g; Węglowodany ogółem: 297.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.20 g; Sód: 3669.79 mg; Potas: 3530.71 mg; Wapń: 515.18 mg; Fosfor: 1108.81 mg; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; suma cukrów prostych: 45.03 g; Woda: 1136.71 g; Popiół: 19.88 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>sobota 2025-05-17</b> <b>Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Grejpfrut 0,5 szt. 200g ,                                                                                 | Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, BIAŁKO JAJ, OWIES</b> ), Risotto z warzywami w sosie pieczarkowym 300g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Bukiet jarzyn na parze 200g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Herbatniki 28g 2szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA</b> ),          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2357.99 kcal; Energia: 12978.91 kJ; Białko ogółem: 88.25 g; białko zwierzęce: 45.27 g; białko roślinne: 39.80 g; Tłuszcz: 112.93 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.70 g; Sód: 4300.75 mg; Potas: 3439.09 mg; Wapń: 726.71 mg; Fosfor: 1264.90 mg; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; suma cukrów prostych: 45.22 g; Woda: 1119.76 g; Popiół: 22.44 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MEGREZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>sobota 2025-05-17</b> <b>Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Parówki z szynki 80g , Ser żółty półtłusty 20g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Risotto z warzywami w sosie pieczarkowym 300g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Bukiet jarzyn na parze 200g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ), | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy b/laktozy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Herbatniki 28g 2szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA</b> ),                                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2145.49 kcal; Energia: 12091.58 kJ; Białko ogółem: 74.79 g; białko zwierzęce: 38.31 g; białko roślinne: 33.30 g; Tłuszcz: 115.05 g; Węglowodany ogółem: 258.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.76 g; Sód: 3511.13 mg; Potas: 2553.58 mg; Wapń: 665.53 mg; Fosfor: 1053.31 mg; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; suma cukrów prostych: 24.81 g; Woda: 930.29 g; Popiół: 17.66 g;  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>niedziela 2025-05-18</b> <b>Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g ,                                                                                                                                                                                                          | Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),              | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Sałatka rybna 50g , Szynka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Papryka konserwowa 80g ( <b>S02</b> ), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Baton musli 1 szt. 35g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2418.52 kcal; Energia: 9686.33 kJ; Białko ogółem: 135.65 g; białko zwierzęce: 84.96 g; białko roślinne: 38.69 g; Tłuszcz: 102.90 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.01 g; Sód: 4315.49 mg; Potas: 4900.10 mg; Wapń: 496.08 mg; Fosfor: 2008.19 mg; Błonnik pokarmowy: 27.47 g; suma cukrów prostych: 50.76 g; Woda: 1376.93 g; Popiół: 21.36 g; |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>niedziela 2025-05-18</b> <b>Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g ,                                                                                                                                                                                                                      | Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Ćwiartka z kurczaka gotowana 260g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),              | Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Sałatka rybna 50g , Szynka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Baton musli 1 szt. 35g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA</b> ),                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2400.58 kcal; Energia: 9625.33 kJ; Białko ogółem: 135.62 g; białko zwierzęce: 85.16 g; białko roślinne: 38.46 g; Tłuszcz: 102.54 g; Węglowodany ogółem: 281.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.50 g; Sód: 3207.11 mg; Potas: 4919.28 mg; Wapń: 444.94 mg; Fosfor: 1741.13 mg; Błonnik pokarmowy: 19.51 g; suma cukrów prostych: 52.28 g; Woda: 1104.18 g; Popiół: 18.61 g; |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>niedziela 2025-05-18</b> <b>Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g ,                                                                                                                                                                                                                      | Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Ćwiartka z kurczaka gotowana 260g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),              | Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Sałatka rybna 50g , Szynka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Baton musli 1 szt. 35g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA</b> ),                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2400.58 kcal; Energia: 9625.33 kJ; Białko ogółem: 135.62 g; białko zwierzęce: 85.16 g; białko roślinne: 38.46 g; Tłuszcz: 102.54 g; Węglowodany ogółem: 281.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.50 g; Sód: 3207.11 mg; Potas: 4919.28 mg; Wapń: 444.94 mg; Fosfor: 1741.13 mg; Błonnik pokarmowy: 19.51 g; suma cukrów prostych: 52.28 g; Woda: 1104.18 g; Popiół: 18.61 g; |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MEGREZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| niedziela 2025-05-18Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Herbata 250ml , Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,                                                                                                                                               | Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek wiejski 200g 1szt ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), | Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Salátka rybna 50g , Szyinka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Papryka konserwowa 80g ( <b>S02</b> ), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Pieczywo crispy 30g 1szt ,                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2156.07 kcal; Energia: 8390.12 kJ; Białko ogółem: 126.67 g; białko zwierzęce: 94.86 g; białko roślinne: 31.81 g; Tłuszcz: 86.13 g; Węglowodany ogółem: 219.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.00 g; Sód: 4379.82 mg; Potas: 4006.00 mg; Wapń: 399.96 mg; Fosfor: 1830.79 mg; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; suma cukrów prostych: 19.08 g; Woda: 1382.55 g; Popiół: 18.76 g;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| niedziela 2025-05-18Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Sok owocowo-warzywny NFC 1 szt. 200ml ,                                                                                                                                                                   | Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ),            | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Salátka rybna 50g , Szyinka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Papryka konserwowa 80g ( <b>S02</b> ), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Baton musli 1 szt. 35g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA</b> ),                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2523.83 kcal; Energia: 10126.17 kJ; Białko ogółem: 140.44 g; białko zwierzęce: 88.69 g; białko roślinne: 39.75 g; Tłuszcz: 104.63 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.98 g; Sód: 4365.14 mg; Potas: 5131.60 mg; Wapń: 630.39 mg; Fosfor: 2117.40 mg; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; suma cukrów prostych: 59.40 g; Woda: 1484.72 g; Popiół: 22.29 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| niedziela 2025-05-18Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok owocowo-warzywny NFC 1 szt. 200ml ,                                                                                                                       | Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ),            | Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Salátka rybna 50g , Szyinka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Papryka konserwowa 80g ( <b>S02</b> ), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Baton musli 1 szt. 35g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2511.83 kcal; Energia: 10074.17 kJ; Białko ogółem: 140.24 g; białko zwierzęce: 88.69 g; białko roślinne: 39.55 g; Tłuszcz: 104.23 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.96 g; Sód: 4241.14 mg; Potas: 5189.60 mg; Wapń: 630.39 mg; Fosfor: 2133.40 mg; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; suma cukrów prostych: 59.40 g; Woda: 1487.12 g; Popiół: 22.09 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| niedziela 2025-05-18Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy b/laktozy 50g , Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g ,                                                                                                                                                                                      | Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                                  | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Salátka rybna 50g , Szyinka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Papryka konserwowa 80g ( <b>S02</b> ), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Baton musli 1 szt. 35g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA</b> ),                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2400.72 kcal; Energia: 9092.08 kJ; Białko ogółem: 125.79 g; białko zwierzęce: 84.19 g; białko roślinne: 29.59 g; Tłuszcz: 108.23 g; Węglowodany ogółem: 252.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.74 g; Sód: 4313.84 mg; Potas: 3984.30 mg; Wapń: 460.43 mg; Fosfor: 1695.69 mg; Błonnik pokarmowy: 24.62 g; suma cukrów prostych: 35.73 g; Woda: 1353.09 g; Popiół: 19.32 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MEGREZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>poniedziałek 2025-05-19</b> <b>Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 80g ( <b>S02</b> ), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                                      | Zupa krem z marchewki z grzankami 300ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna 150g 1Por ( <b>JĘCZMIEN</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                               | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty półtłusty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze spiżarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2326.34 kcal; Energia: 8908.16 kJ; Białko ogółem: 124.22 g; białko zwierzęce: 89.84 g; białko roślinne: 36.43 g; Tłuszcz: 75.45 g; Węglowodany ogółem: 311.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.51 g; Sód: 4681.34 mg; Potas: 4356.61 mg; Wapń: 824.52 mg; Fosfor: 1821.75 mg; Błonnik pokarmowy: 28.42 g; suma cukrów prostych: 52.43 g; Woda: 1431.79 g; Popiół: 24.30 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>poniedziałek 2025-05-19</b> <b>Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenny 50g ( <b>PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                                                                   | Zupa krem z marchewki z grzankami 300ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna 150g 1Por ( <b>JĘCZMIEN</b> ), Bukiet jarzyn na parze 200g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                     | Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty niskotłuszczowy 50g , Schab ze spiżarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2262.36 kcal; Energia: 8680.55 kJ; Białko ogółem: 127.28 g; białko zwierzęce: 90.89 g; białko roślinne: 36.39 g; Tłuszcz: 73.12 g; Węglowodany ogółem: 295.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.56 g; Sód: 2442.79 mg; Potas: 4704.83 mg; Wapń: 701.13 mg; Fosfor: 1693.66 mg; Błonnik pokarmowy: 25.64 g; suma cukrów prostych: 53.13 g; Woda: 1271.57 g; Popiół: 17.96 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>poniedziałek 2025-05-19</b> <b>Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenny 50g ( <b>PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                                                                   | Zupa krem z marchewki z grzankami 300ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna 150g 1Por ( <b>JĘCZMIEN</b> ), Bukiet jarzyn na parze 200g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                     | Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser biały 50g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze spiżarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2170.86 kcal; Energia: 8296.55 kJ; Białko ogółem: 122.68 g; białko zwierzęce: 86.29 g; białko roślinne: 36.39 g; Tłuszcz: 64.02 g; Węglowodany ogółem: 297.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Sód: 2015.79 mg; Potas: 4719.83 mg; Wapń: 344.63 mg; Fosfor: 1549.16 mg; Błonnik pokarmowy: 25.64 g; suma cukrów prostych: 54.68 g; Woda: 1285.17 g; Popiół: 16.26 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>poniedziałek 2025-05-19</b> <b>Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 80g ( <b>S02</b> ), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 200g ,                    | Zupa krem z marchewki z grzankami 300ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna 150g 1Por ( <b>JĘCZMIEN</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150ml 1szt ( <b>MLEKO</b> ), | Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty półtłusty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze spiżarni 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2386.54 kcal; Energia: 8663.86 kJ; Białko ogółem: 134.08 g; białko zwierzęce: 98.19 g; białko roślinne: 37.94 g; Tłuszcz: 78.01 g; Węglowodany ogółem: 312.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.48 g; Sód: 5160.24 mg; Potas: 5048.31 mg; Wapń: 1193.92 mg; Fosfor: 2214.35 mg; Błonnik pokarmowy: 37.86 g; suma cukrów prostych: 63.37 g; Woda: 1725.92 g; Popiół: 27.09 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MEGREZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>poniedziałek 2025-05-19</b> <b>Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 80g ( <b>S02</b> ), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 200g ,                                                             | Zupa krem z marchewki z grzankami 300ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna 150g 1Por ( <b>JĘCZMIEŃ</b> ), Bukiet jarzyn na parze 200g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150ml 1szt ( <b>MLEKO</b> ), | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty niskotłuszczowy 50g , Schab ze szpizami 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2466.16 kcal; Energia: 9533.35 kJ; Białko ogółem: 134.04 g; białko zwierzęce: 94.14 g; białko roślinne: 39.90 g; Tłuszcz: 71.57 g; Węglowodany ogółem: 348.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.84 g; Sód: 5055.03 mg; Potas: 5779.49 mg; Wapń: 875.05 mg; Fosfor: 1914.64 mg; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; suma cukrów prostych: 78.00 g; Woda: 1782.04 g; Popiół: 27.40 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>poniedziałek 2025-05-19</b> <b>Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb razowy 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 80g ( <b>S02</b> ), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 200g ,                                     | Zupa krem z marchewki z grzankami 300ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna 150g 1Por ( <b>JĘCZMIEŃ</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150ml 1szt ( <b>MLEKO</b> ),           | Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty półtłusty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze szpizami 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2426.34 kcal; Energia: 8907.16 kJ; Białko ogółem: 129.27 g; białko zwierzęce: 93.14 g; białko roślinne: 38.18 g; Tłuszcz: 75.25 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.72 g; Sód: 4701.34 mg; Potas: 4849.11 mg; Wapń: 942.52 mg; Fosfor: 2039.75 mg; Błonnik pokarmowy: 37.62 g; suma cukrów prostych: 84.73 g; Woda: 1678.49 g; Popiół: 25.95 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>poniedziałek 2025-05-19</b> <b>Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Szynka drobiowa gotowana 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 80g ( <b>S02</b> ), Sałata masłowa 20g , Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ),                                                                 | Zupa krem z marchewki z grzankami 300ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna 150g 1Por ( <b>JĘCZMIEŃ</b> ), Bukiet jarzyn na parze 200g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                               | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty niskotłuszczowy 50g , Schab ze szpizami 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2293.41 kcal; Energia: 8801.50 kJ; Białko ogółem: 131.73 g; białko zwierzęce: 93.83 g; białko roślinne: 37.90 g; Tłuszcz: 73.25 g; Węglowodany ogółem: 301.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.16 g; Sód: 5477.18 mg; Potas: 5218.59 mg; Wapń: 883.70 mg; Fosfor: 1907.14 mg; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; suma cukrów prostych: 55.75 g; Woda: 1634.90 g; Popiół: 27.35 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>wtorek 2025-05-20</b> <b>Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Szynka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,       | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Makaron z sosem bolońskim 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), Cukinia parowana 200g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                                                            | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Polędwica premium 50g , Papryka konserwowa 80g ( <b>S02</b> ), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g ,                                                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2172.29 kcal; Energia: 9145.31 kJ; Białko ogółem: 88.58 g; białko zwierzęce: 45.69 g; białko roślinne: 42.88 g; Tłuszcz: 71.27 g; Węglowodany ogółem: 315.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.63 g; Sód: 3085.06 mg; Potas: 3154.55 mg; Wapń: 297.06 mg; Fosfor: 1419.29 mg; Błonnik pokarmowy: 24.48 g; suma cukrów prostych: 27.14 g; Woda: 1108.65 g; Popiół: 14.80 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MEGREZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                            |
| wtorek 2025-05-20Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenny 50g ( <b>PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. ŁASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Szynka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                            | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Makaron z sosem bolońskim 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Cukinia parowana 200g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                                 | Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g ,                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2141.09 kcal; Energia: 9018.11 kJ; Białko ogółem: 87.94 g; białko zwierzęce: 45.84 g; białko roślinne: 42.09 g; Tłuszcz: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 302.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.81 g; Sód: 1996.02 mg; Potas: 3067.49 mg; Wapń: 252.54 mg; Fosfor: 1164.71 mg; Błonnik pokarmowy: 16.73 g; suma cukrów prostych: 28.21 g; Woda: 847.09 g; Popiół: 12.24 g;                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| wtorek 2025-05-20Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenny 50g ( <b>PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g ( <b>MLEKO, JAJA</b> ), Szynka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                                                                                                                         | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Makaron z sosem bolońskim 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Cukinia parowana 200g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                                 | Baton pszenny 100g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g ,                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2063.82 kcal; Energia: 8694.79 kJ; Białko ogółem: 87.72 g; białko zwierzęce: 45.96 g; białko roślinne: 41.76 g; Tłuszcz: 62.26 g; Węglowodany ogółem: 301.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.30 g; Sód: 1921.53 mg; Potas: 3063.93 mg; Wapń: 254.54 mg; Fosfor: 1157.50 mg; Błonnik pokarmowy: 16.59 g; suma cukrów prostych: 27.73 g; Woda: 845.12 g; Popiół: 12.01 g;                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| wtorek 2025-05-20Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. ŁASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Szynka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynka 200g , | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Makaron z sosem bolońskim 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Cukinia parowana 200g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek wiejski 200g 1szt ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), | Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Polędwica premium 50g , Papryka konserwowa 80g ( <b>S02</b> ), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle z ciecierzycy 30g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2502.74 kcal; Energia: 10139.89 kJ; Białko ogółem: 109.58 g; białko zwierzęce: 64.44 g; białko roślinne: 45.14 g; Tłuszcz: 76.63 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.34 g; Sód: 3542.22 mg; Potas: 4076.96 mg; Wapń: 703.12 mg; Fosfor: 1911.29 mg; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; suma cukrów prostych: 54.66 g; Woda: 1496.05 g; Popiół: 18.69 g;                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| wtorek 2025-05-20Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. ŁASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Szynka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynka 200g ,                                          | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Makaron z sosem bolońskim 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Cukinia parowana 200g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek wiejski 200g 1szt ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g ,                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2355.59 kcal; Energia: 9524.11 kJ; Białko ogółem: 99.94 g; białko zwierzęce: 57.99 g; białko roślinne: 41.94 g; Tłuszcz: 70.73 g; Węglowodany ogółem: 325.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.21 g; Sód: 2426.02 mg; Potas: 3562.99 mg; Wapń: 394.04 mg; Fosfor: 1367.71 mg; Błonnik pokarmowy: 22.78 g; suma cukrów prostych: 44.36 g; Woda: 1109.59 g; Popiół: 14.39 g;                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MEGREZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                    |
| wtorek 2025-05-20Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Jogurt owocowy 125g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Szyńka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynka 200g , | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Makaron z sosem bolońskim 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Cukinia parowana 200g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek wiejski 200g 1szt ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Polędwica premium 50g , Papryka konserwowa 80g ( <b>S02</b> ), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2451.29 kcal; Energia: 9921.31 kJ; Białko ogółem: 102.08 g; białko zwierzęce: 57.99 g; białko roślinne: 44.08 g; Tłuszcz: 75.97 g; Węglowodany ogółem: 340.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.25 g; Sód: 3467.06 mg; Potas: 3612.55 mg; Wapń: 437.06 mg; Fosfor: 1595.29 mg; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; suma cukrów prostych: 44.64 g; Woda: 1363.05 g; Popiół: 16.50 g;                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| wtorek 2025-05-20Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>PSZENICA</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Szyńka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,                                | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Makaron z sosem bolońskim 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Cukinia parowana 200g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),                                                                                 | Chleb zwykły 100g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło extra 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 50g , Polędwica premium 50g , Papryka konserwowa 80g ( <b>S02</b> ), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2232.29 kcal; Energia: 9398.31 kJ; Białko ogółem: 92.88 g; białko zwierzęce: 49.99 g; białko roślinne: 42.88 g; Tłuszcz: 73.27 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.82 g; Sód: 3148.06 mg; Potas: 3354.55 mg; Wapń: 467.06 mg; Fosfor: 1541.29 mg; Błonnik pokarmowy: 24.48 g; suma cukrów prostych: 32.74 g; Woda: 1195.15 g; Popiół: 15.80 g;                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |

Dietetyk

.....