

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-01Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa groszkowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, OWIES), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Salata lodowa z sosem vinegret 200g (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Polędwica premium 50g , Papryka świeża 70g 1Por , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2297.91 kcal; Energia: 9616.19 kJ; Białko ogółem: 125.71 g; białko zwierzęce: 96.20 g; białko roślinne: 31.56 g; Tłuszcz: 87.16 g; Węglowodany ogółem: 269.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.11 g; Sód: 2179.24 mg; Potas: 3131.15 mg; Wapń: 825.43 mg; Fosfor: 1829.72 mg; Błonnik pokarmowy: 19.64 g; suma cukrów prostych: 33.48 g; Woda: 932.54 g; Popiół: 16.86 g;		
wtorek 2025-07-01Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	zupa wiosenna z ryżem 300 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA, OWIES), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Salata lodowa z sosem vinegret 200g (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2133.61 kcal; Energia: 9045.18 kJ; Białko ogółem: 119.14 g; białko zwierzęce: 83.79 g; białko roślinne: 35.35 g; Tłuszcz: 68.11 g; Węglowodany ogółem: 280.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.81 g; Sód: 2393.45 mg; Potas: 3291.27 mg; Wapń: 505.67 mg; Fosfor: 1583.72 mg; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; suma cukrów prostych: 37.14 g; Woda: 974.89 g; Popiół: 14.54 g;		
wtorek 2025-07-01Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	zupa wiosenna z ryżem 300 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA, OWIES), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Salata lodowa z sosem vinegret 200g (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2133.61 kcal; Energia: 9045.18 kJ; Białko ogółem: 119.14 g; białko zwierzęce: 83.79 g; białko roślinne: 35.35 g; Tłuszcz: 68.11 g; Węglowodany ogółem: 280.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.81 g; Sód: 2393.45 mg; Potas: 3291.27 mg; Wapń: 505.67 mg; Fosfor: 1583.72 mg; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; suma cukrów prostych: 37.14 g; Woda: 974.89 g; Popiół: 14.54 g;		
wtorek 2025-07-01Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Arbuz 150g 1Por ,	Zupa groszkowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, OWIES), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Salata lodowa z sosem vinegret 200g (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Polędwica premium 50g , Papryka świeża 70g 1Por , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle z ciecierzycy 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2485.10 kcal; Energia: 10009.46 kJ; Białko ogółem: 143.40 g; białko zwierzęce: 111.46 g; białko roślinne: 33.99 g; Tłuszcz: 82.89 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.39 g; Sód: 2517.92 mg; Potas: 3823.01 mg; Wapń: 1107.50 mg; Fosfor: 2227.51 mg; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; suma cukrów prostych: 45.52 g; Woda: 1233.47 g; Popiół: 19.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-01Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Arbuz 150g 1Por ,	zupa wiosenna z ryżem 300 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA, OWIES), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Sałata lodowa z sosem vinegret 200g (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica premium 50g , Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2439.47 kcal; Energia: 9920.09 kJ; Białko ogółem: 132.25 g; białko zwierzęce: 95.82 g; białko roślinne: 36.43 g; Tłuszcz: 76.83 g; Węglowodany ogółem: 307.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.76 g; Sód: 2897.77 mg; Potas: 3751.08 mg; Wapń: 654.19 mg; Fosfor: 1811.51 mg; Błonnik pokarmowy: 29.28 g; suma cukrów prostych: 47.36 g; Woda: 1233.43 g; Popiół: 17.19 g;		
wtorek 2025-07-01Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Arbuz 150g 1Por ,	Zupa groszkowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, OWIES), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Sałata lodowa z sosem vinegret 200g (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Polędwica premium 50g , Papryka świeża 70g 1Por , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2529.91 kcal; Energia: 10193.19 kJ; Białko ogółem: 140.66 g; białko zwierzęce: 108.40 g; białko roślinne: 34.31 g; Tłuszcz: 88.86 g; Węglowodany ogółem: 293.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.95 g; Sód: 2543.24 mg; Potas: 3737.65 mg; Wapń: 980.43 mg; Fosfor: 2145.72 mg; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; suma cukrów prostych: 45.38 g; Woda: 1189.14 g; Popiół: 19.41 g;		
wtorek 2025-07-01Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	zupa wiosenna z ryżem 300 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA, OWIES), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Sałata lodowa z sosem vinegret 200g (GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Polędwica premium 50g , Papryka świeża 70g 1Por , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2286.62 kcal; Energia: 9197.79 kJ; Białko ogółem: 118.56 g; białko zwierzęce: 86.21 g; białko roślinne: 34.40 g; Tłuszcz: 81.71 g; Węglowodany ogółem: 269.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.79 g; Sód: 2354.47 mg; Potas: 3061.08 mg; Wapń: 764.39 mg; Fosfor: 1709.91 mg; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; suma cukrów prostych: 25.89 g; Woda: 866.87 g; Popiół: 16.03 g;		
środa 2025-07-02Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (GLUTEN, JAJA, SELER), Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g , Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2114.36 kcal; Energia: 8069.05 kJ; Białko ogółem: 103.43 g; białko zwierzęce: 45.51 g; białko roślinne: 46.93 g; Tłuszcz: 64.91 g; Węglowodany ogółem: 361.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.66 g; Sód: 3092.54 mg; Potas: 2919.62 mg; Wapń: 414.87 mg; Fosfor: 1129.93 mg; Błonnik pokarmowy: 38.02 g; suma cukrów prostych: 28.12 g; Woda: 951.41 g; Popiół: 17.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-02 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER), Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g , Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2055.35 kcal; Energia: 7841.75 kJ; Białko ogółem: 97.15 g; białko zwierzęce: 43.65 g; białko roślinne: 42.50 g; Tłuszcz: 67.41 g; Węglowodany ogółem: 342.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.36 g; Sód: 2944.38 mg; Potas: 2790.90 mg; Wapń: 349.84 mg; Fosfor: 978.60 mg; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; suma cukrów prostych: 28.77 g; Woda: 938.42 g; Popiół: 15.51 g;		
środa 2025-07-02 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER), Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g , Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2083.01 kcal; Energia: 8038.36 kJ; Białko ogółem: 104.95 g; białko zwierzęce: 53.00 g; białko roślinne: 40.95 g; Tłuszcz: 67.45 g; Węglowodany ogółem: 336.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.54 g; Sód: 2726.46 mg; Potas: 2838.28 mg; Wapń: 358.20 mg; Fosfor: 1090.25 mg; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; suma cukrów prostych: 30.32 g; Woda: 972.51 g; Popiół: 15.34 g;		
środa 2025-07-02 Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES), Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 350g (GLUTEN, JAJA, SELER), Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g , Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2185.36 kcal; Energia: 8523.05 kJ; Białko ogółem: 111.88 g; białko zwierzęce: 63.21 g; białko roślinne: 48.68 g; Tłuszcz: 62.41 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.31 g; Sód: 3524.42 mg; Potas: 3392.13 mg; Wapń: 514.88 mg; Fosfor: 1477.93 mg; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; suma cukrów prostych: 69.21 g; Woda: 1173.80 g; Popiół: 19.00 g;		
środa 2025-07-02 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (GLUTEN, JAJA, SELER), Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g , Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2364.19 kcal; Energia: 8716.07 kJ; Białko ogółem: 116.19 g; białko zwierzęce: 61.38 g; białko roślinne: 43.81 g; Tłuszcz: 79.28 g; Węglowodany ogółem: 374.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.63 g; Sód: 3149.43 mg; Potas: 3274.97 mg; Wapń: 498.11 mg; Fosfor: 1236.15 mg; Błonnik pokarmowy: 39.19 g; suma cukrów prostych: 57.51 g; Woda: 1218.28 g; Popiół: 17.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-02		
Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH		
Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka piastowska 50g, Rzodkiewka 80g, Salata masłowa 20g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA, OWIES), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (GLUTEN, JAJA, SELER), Kalafior parowany 200g, Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek zielony 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2364.61 kcal; Energia: 8698.55 kJ; Białko ogółem: 120.96 g; białko zwierzęce: 61.28 g; białko roślinne: 48.68 g; Tłuszcz: 76.46 g; Węglowodany ogółem: 384.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.86 g; Sód: 3133.29 mg; Potas: 3436.37 mg; Wapń: 552.37 mg; Fosfor: 1448.93 mg; Błonnik pokarmowy: 47.22 g; suma cukrów prostych: 58.82 g; Woda: 1199.56 g; Popiół: 19.18 g;		
środa 2025-07-02		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka piastowska 50g, Rzodkiewka 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (GLUTEN, JAJA, SELER), Kalafior parowany 200g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek zielony 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2080.70 kcal; Energia: 7550.98 kJ; Białko ogółem: 97.45 g; białko zwierzęce: 43.81 g; białko roślinne: 42.64 g; Tłuszcz: 63.59 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.03 g; Sód: 3065.72 mg; Potas: 2607.54 mg; Wapń: 321.90 mg; Fosfor: 999.20 mg; Błonnik pokarmowy: 34.88 g; suma cukrów prostych: 15.15 g; Woda: 901.62 g; Popiół: 16.12 g;		
czwartek 2025-07-03		
Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasztet pieczony 50g, Krakowska parzona 50g, Ogórek kiszony 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (SELER, SOJA, JĘCZMIEN), Pieczeń ryńska 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z fasoli 50g (MLEKO, S02, OWIES), Szynka dębowo drobiowa 50g, Salatka ryżowa 100g (MLEKO), Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane 25g 1szt (GLUTEN, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2499.37 kcal; Energia: 10035.33 kJ; Białko ogółem: 99.43 g; białko zwierzęce: 45.43 g; białko roślinne: 52.79 g; Tłuszcz: 85.55 g; Węglowodany ogółem: 370.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.12 g; Sód: 3039.72 mg; Potas: 4433.76 mg; Wapń: 563.56 mg; Fosfor: 1577.72 mg; Błonnik pokarmowy: 39.39 g; suma cukrów prostych: 35.80 g; Woda: 1022.93 g; Popiół: 21.26 g;		
czwartek 2025-07-03		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Krakowska parzona 50g, Pomidor 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (SELER, SOJA, JĘCZMIEN), Pieczeń ryńska 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ziemniaki 150g, Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szynka dębowo drobiowa 50g, Pomidor 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2092.04 kcal; Energia: 7728.15 kJ; Białko ogółem: 96.15 g; białko zwierzęce: 44.20 g; białko roślinne: 39.74 g; Tłuszcz: 62.00 g; Węglowodany ogółem: 366.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.12 g; Sód: 2109.30 mg; Potas: 3771.16 mg; Wapń: 459.09 mg; Fosfor: 1182.44 mg; Błonnik pokarmowy: 37.88 g; suma cukrów prostych: 31.02 g; Woda: 1022.39 g; Popiół: 15.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-03Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Krakowska parzona 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (SELER, SOJA, JĘCZMIEN), Pieczeń ryńska 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ziemniaki 150g , Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka dębowa drobiowa 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2092.04 kcal; Energia: 7728.15 kJ; Białko ogółem: 96.15 g; białko zwierzęce: 44.20 g; białko roślinne: 39.74 g; Tłuszcz: 62.00 g; Węglowodany ogółem: 366.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.12 g; Sód: 2109.30 mg; Potas: 3771.16 mg; Wapń: 459.09 mg; Fosfor: 1182.44 mg; Błonnik pokarmowy: 37.88 g; suma cukrów prostych: 31.02 g; Woda: 1022.39 g; Popiół: 15.72 g;		
czwartek 2025-07-03Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Krakowska parzona 50g , Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (SELER, SOJA, JĘCZMIEN), Pieczeń ryńska 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z fasoli 50g (MLEKO, S02, OWIES), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka ryżowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2374.82 kcal; Energia: 9518.08 kJ; Białko ogółem: 99.31 g; białko zwierzęce: 45.57 g; białko roślinne: 52.53 g; Tłuszcz: 69.05 g; Węglowodany ogółem: 383.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.55 g; Sód: 2737.87 mg; Potas: 4901.01 mg; Wapń: 841.76 mg; Fosfor: 1816.82 mg; Błonnik pokarmowy: 47.17 g; suma cukrów prostych: 41.00 g; Woda: 1350.18 g; Popiół: 22.38 g;		
czwartek 2025-07-03Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Krakowska parzona 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (SELER, SOJA, JĘCZMIEN), Pieczeń ryńska 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka ryżowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane 25g 1szt (GLUTEN, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2406.19 kcal; Energia: 9646.83 kJ; Białko ogółem: 89.35 g; białko zwierzęce: 48.11 g; białko roślinne: 40.03 g; Tłuszcz: 76.97 g; Węglowodany ogółem: 370.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.03 g; Sód: 2346.14 mg; Potas: 4232.98 mg; Wapń: 671.50 mg; Fosfor: 1421.73 mg; Błonnik pokarmowy: 33.79 g; suma cukrów prostych: 48.73 g; Woda: 1328.09 g; Popiół: 18.30 g;		
czwartek 2025-07-03Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g , Krakowska parzona 50g , Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (SELER, SOJA, JĘCZMIEN), Pieczeń ryńska 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z fasoli 50g (MLEKO, S02, OWIES), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka ryżowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane 25g 1szt (GLUTEN, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2659.07 kcal; Energia: 10705.08 kJ; Białko ogółem: 105.03 g; białko zwierzęce: 48.77 g; białko roślinne: 55.06 g; Tłuszcz: 88.30 g; Węglowodany ogółem: 407.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.55 g; Sód: 3086.37 mg; Potas: 5036.01 mg; Wapń: 720.76 mg; Fosfor: 1830.82 mg; Błonnik pokarmowy: 48.99 g; suma cukrów prostych: 48.62 g; Woda: 1275.11 g; Popiół: 23.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-03		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g , Krakowska parzona 50g , Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (SELER, SOJA, JĘCZMIEN), Pieczeń ryńska 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy b/laktozy 50g , Szynka dębowa drobiowa 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane 25g 1szt (GLUTEN, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2396.62 kcal; Energia: 9234.70 kJ; Białko ogółem: 83.43 g; białko zwierzęce: 44.63 g; białko roślinne: 37.59 g; Tłuszcz: 100.56 g; Węglowodany ogółem: 295.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.13 g; Sód: 3115.55 mg; Potas: 3582.44 mg; Wapń: 332.56 mg; Fosfor: 1194.91 mg; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; suma cukrów prostych: 25.26 g; Woda: 961.89 g; Popiół: 18.47 g;		
piątek 2025-07-04		
Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 25g (SELER, GORCZYCA), Dżem 25g 1szt , Twarożek z koperkiem 50g (MLEKO), Jabłko 100g , Herbata 250ml ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Miruna pieczona 120g (GORCZYCA), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszony i marchewki 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2281.64 kcal; Energia: 8607.54 kJ; Białko ogółem: 96.35 g; białko zwierzęce: 68.78 g; białko roślinne: 27.57 g; Tłuszcz: 87.60 g; Węglowodany ogółem: 296.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.42 g; Sód: 3038.08 mg; Potas: 3915.51 mg; Wapń: 554.04 mg; Fosfor: 1255.89 mg; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; suma cukrów prostych: 95.95 g; Woda: 1244.86 g; Popiół: 19.33 g;		
piątek 2025-07-04		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszeniczny 50g (PSZENICA), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 25g (SELER, GORCZYCA), Dżem 25g 1szt , Twarożek z koperkiem 50g (MLEKO), Jabłko pieczone z cynamonem 200g , Herbata 250ml ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Miruna pieczona 120g (RYBY), Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszeniczny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2303.83 kcal; Energia: 8589.83 kJ; Białko ogółem: 100.00 g; białko zwierzęce: 71.55 g; białko roślinne: 28.45 g; Tłuszcz: 80.87 g; Węglowodany ogółem: 302.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.04 g; Sód: 2443.37 mg; Potas: 3221.12 mg; Wapń: 426.30 mg; Fosfor: 1183.40 mg; Błonnik pokarmowy: 17.98 g; suma cukrów prostych: 103.54 g; Woda: 996.85 g; Popiół: 14.62 g;		
piątek 2025-07-04		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszeniczny 50g (PSZENICA), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 25g (SELER, GORCZYCA), Dżem 25g 1szt , Twarożek z koperkiem 50g (MLEKO), Jabłko pieczone z cynamonem 100g , Herbata 250ml ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Miruna pieczona 120g (RYBY), Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszeniczny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2252.78 kcal; Energia: 8585.44 kJ; Białko ogółem: 99.58 g; białko zwierzęce: 71.55 g; białko roślinne: 28.03 g; Tłuszcz: 80.44 g; Węglowodany ogółem: 292.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.13 g; Sód: 2441.30 mg; Potas: 3111.64 mg; Wapń: 423.26 mg; Fosfor: 1175.84 mg; Błonnik pokarmowy: 15.97 g; suma cukrów prostych: 89.84 g; Woda: 919.49 g; Popiół: 14.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-04Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyńka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Miruna pieczona 120g (RYBY), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2335.61 kcal; Energia: 8868.72 kJ; Białko ogółem: 127.09 g; białko zwierzęce: 94.44 g; białko roślinne: 32.65 g; Tłuszcz: 88.94 g; Węglowodany ogółem: 286.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.37 g; Sód: 3432.98 mg; Potas: 4999.67 mg; Wapń: 851.07 mg; Fosfor: 1869.78 mg; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; suma cukrów prostych: 45.29 g; Woda: 1533.41 g; Popiół: 22.39 g;		
piątek 2025-07-04Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyńka drobiowa gotowana 25g (SELER, GORCZYCA), Dżem 25g 1szt , Twarożek z koperkiem 50g (MLEKO), Jabłko 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Miruna na parze 120g (RYBY), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2625.22 kcal; Energia: 10045.81 kJ; Białko ogółem: 116.90 g; białko zwierzęce: 87.27 g; białko roślinne: 29.62 g; Tłuszcz: 100.97 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.46 g; Sód: 2526.41 mg; Potas: 4185.92 mg; Wapń: 666.10 mg; Fosfor: 1467.93 mg; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; suma cukrów prostych: 98.84 g; Woda: 1367.70 g; Popiół: 18.93 g;		
piątek 2025-07-04Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyńka drobiowa gotowana 25g (SELER, GORCZYCA), Dżem 25g 1szt , Twarożek z koperkiem 50g (MLEKO), Jabłko 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Miruna pieczona 120g (GORCZYCA), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2585.89 kcal; Energia: 9809.04 kJ; Białko ogółem: 113.88 g; białko zwierzęce: 84.65 g; białko roślinne: 29.22 g; Tłuszcz: 102.05 g; Węglowodany ogółem: 326.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.82 g; Sód: 3011.83 mg; Potas: 4685.26 mg; Wapń: 726.54 mg; Fosfor: 1506.89 mg; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; suma cukrów prostych: 99.85 g; Woda: 1505.41 g; Popiół: 21.45 g;		
piątek 2025-07-04Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek bez laktozy z koperkiem 50g , Szyńka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Dżem 25g 1szt , Jabłko pieczone z cynamonem 200g , Herbata 250ml ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Miruna pieczona 120g (GORCZYCA), Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2372.30 kcal; Energia: 8419.81 kJ; Białko ogółem: 99.00 g; białko zwierzęce: 71.99 g; białko roślinne: 27.01 g; Tłuszcz: 86.37 g; Węglowodany ogółem: 288.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.14 g; Sód: 2757.70 mg; Potas: 3184.97 mg; Wapń: 289.06 mg; Fosfor: 1226.93 mg; Błonnik pokarmowy: 20.04 g; suma cukrów prostych: 92.04 g; Woda: 968.36 g; Popiół: 15.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-05 Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ser żółty półtłusty 20g (MLEKO), Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Surówka wiosenna 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2254.53 kcal; Energia: 12539.79 kJ; Białko ogółem: 90.15 g; białko zwierzęce: 56.66 g; białko roślinne: 30.31 g; Tłuszcz: 104.04 g; Węglowodany ogółem: 291.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.52 g; Sód: 5634.11 mg; Potas: 2822.46 mg; Wapń: 651.74 mg; Fosfor: 1283.22 mg; Błonnik pokarmowy: 25.33 g; suma cukrów prostych: 38.08 g; Woda: 963.56 g; Popiół: 23.51 g;		
sobota 2025-07-05 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos koperkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2341.51 kcal; Energia: 13159.45 kJ; Białko ogółem: 98.89 g; białko zwierzęce: 58.92 g; białko roślinne: 35.97 g; Tłuszcz: 106.04 g; Węglowodany ogółem: 298.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.06 g; Sód: 5532.29 mg; Potas: 3447.74 mg; Wapń: 502.98 mg; Fosfor: 1307.98 mg; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; suma cukrów prostych: 40.55 g; Woda: 1038.54 g; Popiół: 22.84 g;		
sobota 2025-07-05 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos koperkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2341.51 kcal; Energia: 13159.45 kJ; Białko ogółem: 98.89 g; białko zwierzęce: 58.92 g; białko roślinne: 35.97 g; Tłuszcz: 106.04 g; Węglowodany ogółem: 298.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.06 g; Sód: 5532.29 mg; Potas: 3447.74 mg; Wapń: 502.98 mg; Fosfor: 1307.98 mg; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; suma cukrów prostych: 40.55 g; Woda: 1038.54 g; Popiół: 22.84 g;		
sobota 2025-07-05 Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ser żółty półtłusty 20g (MLEKO), Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż brązowy 150g , Surówka wiosenna 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle z ciecierzycy 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2436.18 kcal; Energia: 10111.40 kJ; Białko ogółem: 96.68 g; białko zwierzęce: 64.11 g; białko roślinne: 33.39 g; Tłuszcz: 106.51 g; Węglowodany ogółem: 303.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.92 g; Sód: 5630.85 mg; Potas: 3447.83 mg; Wapń: 928.38 mg; Fosfor: 1622.47 mg; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; suma cukrów prostych: 58.33 g; Woda: 1181.10 g; Popiół: 25.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-05 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO) , Sos koperkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2349.71 kcal; Energia: 13194.15 kJ; Białko ogółem: 101.10 g; białko zwierzęce: 62.12 g; białko roślinne: 34.98 g; Tłuszcz: 102.42 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.63 g; Sód: 5635.19 mg; Potas: 3812.34 mg; Wapń: 616.08 mg; Fosfor: 1443.18 mg; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; suma cukrów prostych: 48.52 g; Woda: 1216.58 g; Popiół: 24.49 g;		
sobota 2025-07-05 Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ser żółty półtłusty 20g (MLEKO), Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Nektarynka 1 szt. 1Por ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO) , Sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Surówka wiosenna 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2336.73 kcal; Energia: 12882.49 kJ; Białko ogółem: 94.16 g; białko zwierzęce: 60.06 g; białko roślinne: 30.92 g; Tłuszcz: 105.82 g; Węglowodany ogółem: 305.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.69 g; Sód: 5549.01 mg; Potas: 3195.06 mg; Wapń: 762.84 mg; Fosfor: 1398.42 mg; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; suma cukrów prostych: 47.85 g; Woda: 1133.20 g; Popiół: 24.36 g;		
sobota 2025-07-05 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ser żółty półtłusty 20g (MLEKO), Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO) , Sos koperkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy b/laktozy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2343.66 kcal; Energia: 12558.83 kJ; Białko ogółem: 86.88 g; białko zwierzęce: 51.39 g; białko roślinne: 32.31 g; Tłuszcz: 118.24 g; Węglowodany ogółem: 262.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.54 g; Sód: 4608.75 mg; Potas: 2613.26 mg; Wapń: 504.64 mg; Fosfor: 1163.20 mg; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; suma cukrów prostych: 16.31 g; Woda: 811.25 g; Popiół: 19.15 g;		
niedziela 2025-07-06 Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Roladka drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior z masłem i bulką tartą 200g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2108.53 kcal; Energia: 9108.69 kJ; Białko ogółem: 112.61 g; białko zwierzęce: 72.41 g; białko roślinne: 40.20 g; Tłuszcz: 91.10 g; Węglowodany ogółem: 263.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.99 g; Sód: 2847.72 mg; Potas: 4390.46 mg; Wapń: 431.93 mg; Fosfor: 1748.95 mg; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; suma cukrów prostych: 33.70 g; Woda: 1035.36 g; Popiół: 18.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-06		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Roladka drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt - 100g 1Por (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WL),
Wartości odżywcze: Energia: 2513.27 kcal; Energia: 10846.29 kJ; Białko ogółem: 115.12 g; białko zwierzęce: 66.55 g; białko roślinne: 41.47 g; Tłuszcz: 101.72 g; Węglowodany ogółem: 332.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.01 g; Sód: 2646.79 mg; Potas: 4426.74 mg; Wapń: 407.97 mg; Fosfor: 1607.03 mg; Błonnik pokarmowy: 21.67 g; suma cukrów prostych: 35.84 g; Woda: 1050.47 g; Popiół: 18.17 g;		
niedziela 2025-07-06		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Roladka drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt - 100g 1Por (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WL),
Wartości odżywcze: Energia: 2513.27 kcal; Energia: 10846.29 kJ; Białko ogółem: 115.12 g; białko zwierzęce: 66.55 g; białko roślinne: 41.47 g; Tłuszcz: 101.72 g; Węglowodany ogółem: 332.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.01 g; Sód: 2646.79 mg; Potas: 4426.74 mg; Wapń: 407.97 mg; Fosfor: 1607.03 mg; Błonnik pokarmowy: 21.67 g; suma cukrów prostych: 35.84 g; Woda: 1050.47 g; Popiół: 18.17 g;		
niedziela 2025-07-06		
Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Herbata 250ml , Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Roladka drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2040.09 kcal; Energia: 7827.79 kJ; Białko ogółem: 112.37 g; białko zwierzęce: 82.29 g; białko roślinne: 30.09 g; Tłuszcz: 80.65 g; Węglowodany ogółem: 213.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.12 g; Sód: 3388.85 mg; Potas: 3444.10 mg; Wapń: 321.68 mg; Fosfor: 1467.28 mg; Błonnik pokarmowy: 23.60 g; suma cukrów prostych: 17.15 g; Woda: 1051.70 g; Popiół: 16.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-06Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , II Śniadanie: Sok owocowy 1 szt. 1Por ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Roladka drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt - 100g 1Por (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WL),
Wartości odżywcze: Energia: 2652.00 kcal; Energia: 11026.21 kJ; Białko ogółem: 126.26 g; białko zwierzęce: 78.78 g; białko roślinne: 40.37 g; Tłuszcz: 100.39 g; Węglowodany ogółem: 339.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.01 g; Sód: 3091.16 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 2025-07-06Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , II Śniadanie: Sok owocowy 1 szt. 1Por ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Roladka drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior z masłem i bułką tartą 200g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2332.84 kcal; Energia: 9654.53 kJ; Białko ogółem: 125.90 g; białko zwierzęce: 84.84 g; białko roślinne: 41.06 g; Tłuszcz: 95.43 g; Węglowodany ogółem: 273.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.61 g; Sód: 3167.37 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 2025-07-06Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Roladka drobiowa 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 1 szt - 100g 1Por (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WL),
Wartości odżywcze: Energia: 2366.09 kcal; Energia: 9285.79 kJ; Białko ogółem: 106.37 g; białko zwierzęce: 68.99 g; białko roślinne: 30.29 g; Tłuszcz: 87.75 g; Węglowodany ogółem: 283.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.26 g; Sód: 2723.13 mg; Potas: 3306.10 mg; Wapń: 241.68 mg; Fosfor: 1311.28 mg; Błonnik pokarmowy: 22.00 g; suma cukrów prostych: 13.85 g; Woda: 970.09 g; Popiół: 15.78 g;		
poniedziałek 2025-07-07Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa ziemniaczana 300ml (PSZENICA, SELER), Kluski leniwe z bułką tartą 300g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA), Koktajl truskawkowy 200ml (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2025.64 kcal; Energia: 7709.04 kJ; Białko ogółem: 82.80 g; białko zwierzęce: 58.10 g; białko roślinne: 26.76 g; Tłuszcz: 73.38 g; Węglowodany ogółem: 272.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.89 g; Sód: 2180.28 mg; Potas: 2988.59 mg; Wapń: 997.41 mg; Fosfor: 1368.25 mg; Błonnik pokarmowy: 16.82 g; suma cukrów prostych: 62.69 g; Woda: 975.49 g; Popiół: 15.77 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-07 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa ziemniaczana 300ml (PSZENICA, SELER), Kluski leniwe z bułką tartą 300g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA), Koktajl truskawkowy 200ml (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 1940.74 kcal; Energia: 7467.24 kJ; Białko ogółem: 75.11 g; białko zwierzęce: 46.90 g; białko roślinne: 28.22 g; Tłuszcz: 64.55 g; Węglowodany ogółem: 277.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.30 g; Sód: 2058.94 mg; Potas: 3104.33 mg; Wapń: 611.29 mg; Fosfor: 1116.27 mg; Błonnik pokarmowy: 15.10 g; suma cukrów prostych: 66.34 g; Woda: 981.26 g; Popiół: 13.43 g;		
poniedziałek 2025-07-07 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa ziemniaczana 300ml (PSZENICA, SELER), Kluski leniwe z bułką tartą 300g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA), Koktajl truskawkowy 200ml (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 1940.74 kcal; Energia: 7467.24 kJ; Białko ogółem: 75.11 g; białko zwierzęce: 46.90 g; białko roślinne: 28.22 g; Tłuszcz: 64.55 g; Węglowodany ogółem: 277.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.30 g; Sód: 2058.94 mg; Potas: 3104.33 mg; Wapń: 611.29 mg; Fosfor: 1116.27 mg; Błonnik pokarmowy: 15.10 g; suma cukrów prostych: 66.34 g; Woda: 981.26 g; Popiół: 13.43 g;		
poniedziałek 2025-07-07 Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (PSZENICA, SELER), Jajko sadzone 2szt (JAJA), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2291.81 kcal; Energia: 8130.99 kJ; Białko ogółem: 97.57 g; białko zwierzęce: 66.09 g; białko roślinne: 33.53 g; Tłuszcz: 93.51 g; Węglowodany ogółem: 288.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.64 g; Sód: 2611.54 mg; Potas: 4654.22 mg; Wapń: 1117.82 mg; Fosfor: 1779.72 mg; Błonnik pokarmowy: 33.76 g; suma cukrów prostych: 60.18 g; Woda: 1467.17 g; Popiół: 20.05 g;		
poniedziałek 2025-07-07 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (PSZENICA, SELER), Kluski leniwe z bułką tartą 300g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA), Koktajl truskawkowy 200ml (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2116.64 kcal; Energia: 8194.04 kJ; Białko ogółem: 78.90 g; białko zwierzęce: 50.15 g; białko roślinne: 28.76 g; Tłuszcz: 62.73 g; Węglowodany ogółem: 325.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.50 g; Sód: 2150.28 mg; Potas: 3935.09 mg; Wapń: 733.91 mg; Fosfor: 1260.75 mg; Błonnik pokarmowy: 20.22 g; suma cukrów prostych: 91.29 g; Woda: 1235.94 g; Popiół: 16.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-07		
Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (PSZENICA, SELER), Kluski leniwe z bułką tartą 300g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA), Koktajl truskawkowy 200ml (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtusty 50g (MLEKO), Schab ze szpizami 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2125.64 kcal; Energia: 7708.04 kJ; Białko ogółem: 87.85 g; białko zwierzęce: 61.40 g; białko roślinne: 28.51 g; Tłuszcz: 73.18 g; Węglowodany ogółem: 295.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.11 g; Sód: 2200.28 mg; Potas: 3481.09 mg; Wapń: 1115.41 mg; Fosfor: 1586.25 mg; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; suma cukrów prostych: 94.99 g; Woda: 1222.19 g; Popiół: 17.42 g;		
poniedziałek 2025-07-07		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA),	Zupa ziemniaczana 300ml (PSZENICA, SELER), Pierogi z mięsem i maselkiem 300g (GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Marchewka plastry gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), Schab ze szpizami 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2355.49 kcal; Energia: 8798.23 kJ; Białko ogółem: 91.33 g; białko zwierzęce: 59.17 g; białko roślinne: 32.16 g; Tłuszcz: 89.71 g; Węglowodany ogółem: 292.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.76 g; Sód: 2747.62 mg; Potas: 3541.21 mg; Wapń: 256.21 mg; Fosfor: 1149.84 mg; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; suma cukrów prostych: 49.71 g; Woda: 1061.85 g; Popiół: 14.75 g;		
wtorek 2025-07-08		
Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta ryбно-jajeczna z pomidorami 50g (JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g 1Por (JĘCZMIEN), Surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Polędwica premium 50g , Papryka czerwona 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2214.84 kcal; Energia: 9222.72 kJ; Białko ogółem: 96.97 g; białko zwierzęce: 63.32 g; białko roślinne: 33.65 g; Tłuszcz: 85.59 g; Węglowodany ogółem: 287.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.21 g; Sód: 2738.73 mg; Potas: 3431.43 mg; Wapń: 501.48 mg; Fosfor: 1452.72 mg; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; suma cukrów prostych: 37.56 g; Woda: 974.81 g; Popiół: 16.25 g;		
wtorek 2025-07-08		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenney 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z białkami jaj 50g (JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g 1Por (JĘCZMIEN), Surówka z drobno startej marchewki 200g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenney 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2275.13 kcal; Energia: 9441.52 kJ; Białko ogółem: 99.23 g; białko zwierzęce: 64.41 g; białko roślinne: 34.82 g; Tłuszcz: 85.60 g; Węglowodany ogółem: 299.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.32 g; Sód: 2598.97 mg; Potas: 3869.53 mg; Wapń: 479.35 mg; Fosfor: 1494.11 mg; Błonnik pokarmowy: 25.46 g; suma cukrów prostych: 42.67 g; Woda: 1033.13 g; Popiół: 15.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-08 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z białkami jaj 50g (JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g 1Por (JĘCZMIEŃ), Surówka z drobno startej marchewki 200g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2275.13 kcal; Energia: 9441.52 kJ; Białko ogółem: 99.23 g; białko zwierzęce: 64.41 g; białko roślinne: 34.82 g; Tłuszcz: 85.60 g; Węglowodany ogółem: 299.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.32 g; Sód: 2598.97 mg; Potas: 3869.53 mg; Wapń: 479.35 mg; Fosfor: 1494.11 mg; Błonnik pokarmowy: 25.46 g; suma cukrów prostych: 42.67 g; Woda: 1033.13 g; Popiół: 15.41 g;		
wtorek 2025-07-08 Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna z pomidorami 50g (JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g 1Por (JĘCZMIEŃ), Surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle z ciecierzycy 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2495.20 kcal; Energia: 10021.70 kJ; Białko ogółem: 114.07 g; białko zwierzęce: 78.47 g; białko roślinne: 35.60 g; Tłuszcz: 89.41 g; Węglowodany ogółem: 316.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.01 g; Sód: 3216.05 mg; Potas: 3995.08 mg; Wapń: 736.53 mg; Fosfor: 1826.14 mg; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; suma cukrów prostych: 45.88 g; Woda: 1276.24 g; Popiół: 19.07 g;		
wtorek 2025-07-08 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z białkami jaj 50g (JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g 1Por (JĘCZMIEŃ), Surówka z drobno startej marchewki 200g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2508.05 kcal; Energia: 10017.60 kJ; Białko ogółem: 110.98 g; białko zwierzęce: 76.56 g; białko roślinne: 34.41 g; Tłuszcz: 85.88 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.74 g; Sód: 3029.69 mg; Potas: 4105.07 mg; Wapń: 591.39 mg; Fosfor: 1683.01 mg; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; suma cukrów prostych: 48.19 g; Woda: 1256.72 g; Popiół: 17.24 g;		
wtorek 2025-07-08 Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna z pomidorami 50g (JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g 1Por (JĘCZMIEŃ), Surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Polędwica premium 50g , Papryka czerwona 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2472.84 kcal; Energia: 9913.72 kJ; Białko ogółem: 111.42 g; białko zwierzęce: 75.52 g; białko roślinne: 35.90 g; Tłuszcz: 87.49 g; Węglowodany ogółem: 318.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.11 g; Sód: 3162.73 mg; Potas: 3878.93 mg; Wapń: 614.48 mg; Fosfor: 1744.72 mg; Błonnik pokarmowy: 34.88 g; suma cukrów prostych: 45.26 g; Woda: 1225.01 g; Popiół: 18.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-08		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 10g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna z pomidorami 50g (JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Zraz drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g 1Por (JĘCZMIEN), Surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek bez laktozy ze szczypiorkiem 50g , Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2188.22 kcal; Energia: 8746.19 kJ; Białko ogółem: 92.97 g; białko zwierzęce: 59.69 g; białko roślinne: 33.28 g; Tłuszcz: 79.73 g; Węglowodany ogółem: 274.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.52 g; Sód: 2694.45 mg; Potas: 3244.43 mg; Wapń: 366.44 mg; Fosfor: 1347.96 mg; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; suma cukrów prostych: 28.93 g; Woda: 896.16 g; Popiół: 15.29 g;		
środa 2025-07-09		
Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g (PSZENICA), Ziemniaki 150g 1Por , Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 2szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2497.95 kcal; Energia: 8939.88 kJ; Białko ogółem: 127.70 g; białko zwierzęce: 73.64 g; białko roślinne: 32.06 g; Tłuszcz: 102.34 g; Węglowodany ogółem: 397.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.82 g; Sód: 3672.17 mg; Potas: 4075.41 mg; Wapń: 383.52 mg; Fosfor: 1613.32 mg; Błonnik pokarmowy: 46.52 g; suma cukrów prostych: 36.15 g; Woda: 1171.00 g; Popiół: 20.60 g;		
środa 2025-07-09		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g (PSZENICA), Ziemniaki 150g 1Por , Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 2szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2374.39 kcal; Energia: 8456.76 kJ; Białko ogółem: 132.86 g; białko zwierzęce: 73.91 g; białko roślinne: 36.95 g; Tłuszcz: 84.74 g; Węglowodany ogółem: 400.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.49 g; Sód: 2560.26 mg; Potas: 4274.36 mg; Wapń: 359.67 mg; Fosfor: 1608.54 mg; Błonnik pokarmowy: 46.36 g; suma cukrów prostych: 32.12 g; Woda: 1175.17 g; Popiół: 17.08 g;		
środa 2025-07-09		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g (PSZENICA), Ziemniaki 150g 1Por , Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 2szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2374.39 kcal; Energia: 8456.76 kJ; Białko ogółem: 132.86 g; białko zwierzęce: 73.91 g; białko roślinne: 36.95 g; Tłuszcz: 84.74 g; Węglowodany ogółem: 400.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.49 g; Sód: 2560.26 mg; Potas: 4274.36 mg; Wapń: 359.67 mg; Fosfor: 1608.54 mg; Błonnik pokarmowy: 46.36 g; suma cukrów prostych: 32.12 g; Woda: 1175.17 g; Popiół: 17.08 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-09		
Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Makaron razowy z serem i sosem truskawowym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Ziemniaki 150g 1Por, Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2544.75 kcal; Energia: 9947.68 kJ; Białko ogółem: 112.61 g; białko zwierzęce: 70.13 g; białko roślinne: 42.48 g; Tłuszcz: 87.94 g; Węglowodany ogółem: 350.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.01 g; Sód: 3971.43 mg; Potas: 4186.21 mg; Wapń: 547.92 mg; Fosfor: 1621.62 mg; Błonnik pokarmowy: 36.17 g; suma cukrów prostych: 79.84 g; Woda: 1312.23 g; Popiół: 21.02 g;		
środa 2025-07-09		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g (PSZENICA), Ziemniaki 150g 1Por, Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 2szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2611.14 kcal; Energia: 9029.26 kJ; Białko ogółem: 148.04 g; białko zwierzęce: 89.63 g; białko roślinne: 36.40 g; Tłuszcz: 94.94 g; Węglowodany ogółem: 421.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.25 g; Sód: 2671.01 mg; Potas: 4668.11 mg; Wapń: 489.67 mg; Fosfor: 1824.54 mg; Błonnik pokarmowy: 52.61 g; suma cukrów prostych: 60.67 g; Woda: 1428.22 g; Popiół: 18.80 g;		
środa 2025-07-09		
Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH		
Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g (PSZENICA), Ziemniaki 150g 1Por, Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 2szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2754.20 kcal; Energia: 9595.38 kJ; Białko ogółem: 145.32 g; białko zwierzęce: 89.41 g; białko roślinne: 33.91 g; Tłuszcz: 114.09 g; Węglowodany ogółem: 420.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.03 g; Sód: 3774.92 mg; Potas: 4563.16 mg; Wapń: 521.02 mg; Fosfor: 1924.32 mg; Błonnik pokarmowy: 55.52 g; suma cukrów prostych: 66.85 g; Woda: 1417.95 g; Popiół: 22.62 g;		
środa 2025-07-09		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy b/laktozy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g (PSZENICA), Ziemniaki 150g 1Por, Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 2szt (GLUTEN, JAJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2536.29 kcal; Energia: 8749.13 kJ; Białko ogółem: 128.04 g; białko zwierzęce: 70.28 g; białko roślinne: 35.76 g; Tłuszcz: 103.55 g; Węglowodany ogółem: 383.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.26 g; Sód: 3224.37 mg; Potas: 3962.90 mg; Wapń: 296.40 mg; Fosfor: 1581.01 mg; Błonnik pokarmowy: 48.40 g; suma cukrów prostych: 17.94 g; Woda: 1086.99 g; Popiół: 18.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-10Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), Krakowska parzona 50g , Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Kotlet mielony wieprzowy 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka colesław 200g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka z pomidora i serka włoskiego 130g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2222.93 kcal; Energia: 8882.03 kJ; Białko ogółem: 89.61 g; białko zwierzęce: 40.89 g; białko roślinne: 47.51 g; Tłuszcz: 83.49 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; Sód: 4912.38 mg; Potas: 3852.12 mg; Wapń: 511.12 mg; Fosfor: 1329.67 mg; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; suma cukrów prostych: 26.76 g; Woda: 1130.04 g; Popiół: 23.55 g;		
czwartek 2025-07-10Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella light 50g 1Por (MLEKO, ŚMIETANKA), Krakowska parzona 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pulpet wieprzowy duszony 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Marchewka plastry gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka z pomidora i serka włoskiego 130g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2244.37 kcal; Energia: 8365.34 kJ; Białko ogółem: 89.54 g; białko zwierzęce: 42.54 g; białko roślinne: 34.79 g; Tłuszcz: 86.67 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.00 g; Sód: 2580.35 mg; Potas: 3187.29 mg; Wapń: 373.76 mg; Fosfor: 1043.61 mg; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; suma cukrów prostych: 30.33 g; Woda: 853.39 g; Popiół: 14.33 g;		
czwartek 2025-07-10Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Krakowska parzona 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pulpet wieprzowy duszony 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Marchewka plastry gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka z pomidora i serka włoskiego 130g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2281.42 kcal; Energia: 8520.54 kJ; Białko ogółem: 94.61 g; białko zwierzęce: 47.61 g; białko roślinne: 34.79 g; Tłuszcz: 88.78 g; Węglowodany ogółem: 349.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.25 g; Sód: 2759.35 mg; Potas: 3156.29 mg; Wapń: 362.76 mg; Fosfor: 1080.61 mg; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; suma cukrów prostych: 29.79 g; Woda: 851.60 g; Popiół: 14.48 g;		
czwartek 2025-07-10Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), Krakowska parzona 50g , Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pulpet wieprzowy duszony 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka colesław 200g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka z pomidora i serka włoskiego 130g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2457.01 kcal; Energia: 9866.53 kJ; Białko ogółem: 97.81 g; białko zwierzęce: 47.04 g; białko roślinne: 49.56 g; Tłuszcz: 96.39 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.46 g; Sód: 4978.88 mg; Potas: 4455.62 mg; Wapń: 770.12 mg; Fosfor: 1649.67 mg; Błonnik pokarmowy: 39.78 g; suma cukrów prostych: 35.06 g; Woda: 1437.79 g; Popiół: 26.00 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-10Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Krakowska parzona 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pulpet wieprzowy duszony 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Marchewka plastry gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka z pomidora i sera włoskiego 130g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2219.92 kcal; Energia: 8916.54 kJ; Białko ogółem: 86.71 g; białko zwierzęce: 50.86 g; białko roślinne: 34.64 g; Tłuszcz: 82.33 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.41 g; Sód: 2849.23 mg; Potas: 3551.79 mg; Wapń: 491.26 mg; Fosfor: 1211.61 mg; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; suma cukrów prostych: 36.14 g; Woda: 1118.00 g; Popiół: 16.13 g;		
czwartek 2025-07-10Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), Krakowska parzona 50g , Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Kotlet mielony wieprzowy 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka colesław 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka z pomidora i sera włoskiego 130g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2278.28 kcal; Energia: 9137.36 kJ; Białko ogółem: 92.53 g; białko zwierzęce: 44.19 g; białko roślinne: 47.13 g; Tłuszcz: 77.68 g; Węglowodany ogółem: 331.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.45 g; Sód: 4845.84 mg; Potas: 3974.69 mg; Wapń: 578.63 mg; Fosfor: 1400.11 mg; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; suma cukrów prostych: 33.35 g; Woda: 1295.84 g; Popiół: 23.82 g;		
czwartek 2025-07-10Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), Krakowska parzona 50g , Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pulpet wieprzowy duszony 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka colesław 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasztet pieczony 50g , Szynka dębowa drobiowa 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2455.66 kcal; Energia: 9502.56 kJ; Białko ogółem: 93.52 g; białko zwierzęce: 44.54 g; białko roślinne: 47.76 g; Tłuszcz: 101.65 g; Węglowodany ogółem: 298.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.14 g; Sód: 5201.90 mg; Potas: 3804.93 mg; Wapń: 351.51 mg; Fosfor: 1318.33 mg; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; suma cukrów prostych: 18.53 g; Woda: 1048.67 g; Popiół: 23.83 g;		

Dietetyk

.....