

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-11		
Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Makaron z serem białym i sosem truskawkowym 300g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Surówka z drobno startej marchewki 200g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g 1Por (MLEKO), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 2szt (GLUTEN, JAJA),
środa 2025-06-11		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Makaron z serem białym i sosem truskawkowym 300g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Surówka z drobno startej marchewki 200g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g 1Por (MLEKO), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 2szt (GLUTEN, JAJA),
środa 2025-06-11		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Makaron z serem białym i sosem truskawkowym 300g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Surówka z drobno startej marchewki 200g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g 1Por (MLEKO), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 2szt (GLUTEN, JAJA),
środa 2025-06-11		
Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Makaron razowy z serem i sosem truskawkowym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Surówka z drobno startej marchewki 200g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g 1Por (MLEKO), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
środa 2025-06-11		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Makaron z serem białym i sosem truskawkowym 300g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Surówka z drobno startej marchewki 200g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g 1Por (MLEKO), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 2szt (GLUTEN, JAJA),
środa 2025-06-11		
Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Makaron z serem białym i sosem truskawkowym 300g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Surówka z drobno startej marchewki 200g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g 1Por (MLEKO), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 2szt (GLUTEN, JAJA),

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-11		
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 , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Makaron z serem białym i sosem truskawkowym 300g 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Surówka z drobno startej marchewki 200g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem bez laktozy 50g 1Por (MLEKO), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 2szt (GLUTEN, JAJA), Herbata 250ml ,
czwartek 2025-06-12		
Dieta: 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 , Papryka czerwona 80g , 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 ,
czwartek 2025-06-12		
Dieta: 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: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
czwartek 2025-06-12		
Dieta: 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: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
czwartek 2025-06-12		
Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), Krakowska parzona 50g , Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pulpet wieprzowy duszony 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka colesław 200g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g , Sałatka z pomidora i serka włoskiego 130g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
czwartek 2025-06-12		
Dieta: 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 serka włoskiego 130g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-12Dieta: 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), Salata 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, Salátka z pomidora i sera włoskiego 130g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
czwartek 2025-06-12Dieta: 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), Salata masłowa 20g, Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Pulpet wieprzowy duszony 120g (MLEKO, JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Ziemniaki 150g, 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, Salata masłowa 20g, Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
piątek 2025-06-13Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 1szt, Twaróg krajanka 50g 1Por (MLEKO), Pomidor 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Szynka drobiowa 25g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA),	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet rybny z łososia 120g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i jabłka 200g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Pasztet warzywny 50g, Papryka czerwona 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
piątek 2025-06-13Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 1szt, Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Szynka drobiowa 25g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Pulpet rybny z łososia 120g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i jabłka 200g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Pasztet warzywny 50g, Pomidor 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
piątek 2025-06-13Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 1szt, Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Szynka drobiowa 25g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Pulpet rybny z łososia 120g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i jabłka 200g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Pasztet warzywny 50g, Pomidor 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
piątek 2025-06-13Dieta: 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), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Twaróg krajanka 50g 1Por (MLEKO), Szynka drobiowa 25g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Brzoskwinia 150g 1Por ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Pulpet rybny z łososia 120g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i jabłka 200g, Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Pasztet warzywny 50g, Papryka czerwona 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-13		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 1szt, Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Szynka drobiowa 25g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Brzoskwinia 150g 1Por,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Pulpet rybny z łososia 120g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i jabłka 200g, Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Pasztet warzywny 50g, Pomidor 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
piątek 2025-06-13		
Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 25g 1szt, Twaróg krajanka 50g 1Por (MLEKO), Szynka drobiowa 25g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Brzoskwinia 150g 1Por,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet rybny z łososia 120g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i jabłka 200g, Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Pasztet warzywny 50g, Papryka czerwona 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
piątek 2025-06-13		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet rybny z łososia 120g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i jabłka 200g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Pasztet warzywny 50g, Papryka czerwona 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
sobota 2025-06-14		
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), Ogórek kiszony 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, BIAŁKO JAJ, OWIES), Risotto z warzywami w sosie pieczarkowym 300g (PSZENICA, SELER), Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g, Rzodkiewka 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
sobota 2025-06-14		
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, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Risotto z warzywami w sosie pieczarkowym 300g (PSZENICA, SELER), Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Szynka piastowska 50g, Pomidor 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
sobota 2025-06-14		
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, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Risotto z warzywami w sosie pieczarkowym 300g (PSZENICA, SELER), Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Szynka piastowska 50g, Pomidor 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-14		
Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ser żółty półtłusty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Grejpfrut 0,5 szt. 200g ,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, BIAŁKO JAJ, OWIES) , Risotto z warzywami w sosie pieczarkowym 300g (PSZENICA, SELER), Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle z ciecierzycy 30g ,
sobota 2025-06-14		
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 20g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Grejpfrut 0,5 szt. 200g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Risotto z warzywami w sosie pieczarkowym 300g (PSZENICA, SELER), Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
sobota 2025-06-14		
Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH		
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), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Grejpfrut 0,5 szt. 200g ,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, BIAŁKO JAJ, OWIES) , Risotto z warzywami w sosie pieczarkowym 300g (PSZENICA, SELER), Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
sobota 2025-06-14		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ser żółty półtłusty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Risotto z warzywami w sosie pieczarkowym 300g (PSZENICA, SELER), Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy b/laktozy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
niedziela 2025-06-15		
Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Papryka konserwowa 80g (S02), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
niedziela 2025-06-15		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka gotowana 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-15 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka gotowana 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
niedziela 2025-06-15 Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Herbata 250ml , Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
niedziela 2025-06-15 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
niedziela 2025-06-15 Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
niedziela 2025-06-15 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy b/laktozy 50g , Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-16Dieta: 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 konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa krem z marchewki z grzankami 300ml (PSZENICA, SELER), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g 1Por (JĘCZMIEN), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
poniedziałek 2025-06-16Dieta: 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 krem z marchewki z grzankami 300ml (PSZENICA, SELER), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g 1Por (JĘCZMIEN), Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty niskotłuszczowy 50g , Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
poniedziałek 2025-06-16Dieta: 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 krem z marchewki z grzankami 300ml (PSZENICA, SELER), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g 1Por (JĘCZMIEN), Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser biały 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
poniedziałek 2025-06-16Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa krem z marchewki z grzankami 300ml (PSZENICA, SELER), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g 1Por (JĘCZMIEN), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
poniedziałek 2025-06-16Dieta: 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 konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa krem z marchewki z grzankami 300ml (PSZENICA, SELER), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g 1Por (JĘCZMIEN), Kalafior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty niskotłuszczowy 50g , Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
poniedziałek 2025-06-16Dieta: 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), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa krem z marchewki z grzankami 300ml (PSZENICA, SELER), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g 1Por (JĘCZMIEN), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty półtłusty 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-16		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyńka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Szyńka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA),	Zupa krem z marchewki z grzankami 300ml (PSZENICA, SELER), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g 1Por (JĘCZMIEN), Kalańior parowany 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty niskotłuszczowy 50g , Schab ze spizarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
wtorek 2025-06-17		
Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 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), Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Makaron z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Cukinia parowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica premium 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
wtorek 2025-06-17		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Makaron z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Cukinia parowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
wtorek 2025-06-17		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Makaron z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Cukinia parowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
wtorek 2025-06-17		
Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Makaron z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Cukinia parowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica premium 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle z ciecierzycy 30g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-17Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 125g 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), Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Makaron z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Cukinia parowana 200g (SELER), 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 , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
wtorek 2025-06-17Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Jogurt owocowy 125g 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), Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Makaron z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Cukinia parowana 200g (SELER), 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 konserwowa 80g (S02), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
wtorek 2025-06-17Dieta: 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), Szyńka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Makaron z sosem bolońskim 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Cukinia parowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica premium 50g , Papryka konserwowa 80g (S02), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
środa 2025-06-18Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Szyńka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą czerwoną 300ml (SELER, SOJA), Knedle z owocami i maselkiem 300g (ŚMIETANKA), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Banan 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),
środa 2025-06-18Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Szyńka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą czerwoną 300ml (SELER, SOJA), Knedle z owocami i maselkiem 300g (ŚMIETANKA), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Banan 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),

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-18		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą czerwoną 300ml (SELER, SOJA), Knedle z owocami 300g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Banan 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),
środa 2025-06-18		
Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), II Śniadanie: Grejpfrut 0,5 szt. 200g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), Kotlet siekany z kurczaka z papryką i cukinią 120g (PSZENICA), 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), Pasta z kurczaka i marchewki 50g , Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jabłko 200g ,
środa 2025-06-18		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), II Śniadanie: Grejpfrut 0,5 szt. 200g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą czerwoną 300ml (SELER, SOJA), Kotlet siekany z kurczaka z papryką i cukinią 120g (PSZENICA), Ziemniaki 150g 1Por , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 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),
środa 2025-06-18		
Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH		
Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), II Śniadanie: Grejpfrut 0,5 szt. 200g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą czerwoną 300ml (SELER, SOJA), Knedle z owocami i maselkiem 300g (ŚMIETANKA), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Banan 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), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
środa 2025-06-18		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka bez laktozy plaster 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN),	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą czerwoną 300ml (SELER, SOJA), Knedle z owocami i maselkiem 300g (ŚMIETANKA), Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Banan 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),
czwartek 2025-06-19		
Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paprykarz 50g , Krakowska parzona 50g , Ogórek konserwowy 80g (S02), Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g , Surówka z kapusty białej z koperkiem 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z fasoli 50g (MLEKO, S02, OWIES), Szynka dębowa drobiowa 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 30g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-19 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, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g, Szpinak na ciepło 200g, 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: Podpłomyki bez cukru 30g ,
czwartek 2025-06-19 Dieta: 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 ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g, Szpinak na ciepło 200g, 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: Podpłomyki bez cukru 30g ,
czwartek 2025-06-19 Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paprykarz 50g, Krakowska parzona 50g, Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż brązowy 150g, Surówka z kapusty białej z koperkiem 200g, Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Skyr naturalny 150g (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z fasoli 50g (MLEKO, S02, OWIES), Szynka dębowa drobiowa 50g, Sałatka makaronowa 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM), Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 30g ,
czwartek 2025-06-19 Dieta: 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: Jabłko 200g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g, Szpinak na ciepło 200g, Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Skyr naturalny 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szynka dębowa drobiowa 50g, Pomidor 80g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 30g ,
czwartek 2025-06-19 Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paprykarz 50g, Krakowska parzona 50g, Pomidor 80g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g, Surówka z kapusty białej z koperkiem 200g, Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Skyr naturalny 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z fasoli 50g (MLEKO, S02, OWIES), Szynka dębowa drobiowa 50g, Sałatka makaronowa 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM), Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 30g ,
czwartek 2025-06-19 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paprykarz 50g, Krakowska parzona 50g, Ogórek konserwowy 80g (S02), Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Klopsiki drobiowe gotowane 120g (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), Ryż biały 150g, Surówka z kapusty białej z koperkiem 200g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy b/laktozy 50g, Szynka dębowa drobiowa 50g, Sałatka makaronowa 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM), Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 30g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-20		
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 waniliowy 50g (MLEKO), Jabłko 100g, Herbata 250ml,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Miruna pieczona 120g (RYBY), Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa 200g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), 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),
piątek 2025-06-20		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 25g (SELER, GORCZYCA), Dżem 25g 1szt, Twarożek waniliowy 50g (MLEKO), Jabłko 100g, Herbata 250ml,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Miruna na parze 120g (RYBY), Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa 200g, Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), 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),
piątek 2025-06-20		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 25g (SELER, GORCZYCA), Dżem 25g 1szt, Twarożek waniliowy 50g (MLEKO), Jabłko 100g, Herbata 250ml,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Dorsz parowany z ziołami 120g (RYBY), Ziemniaki 150g, Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), 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),
piątek 2025-06-20		
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), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO, SELER), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 200g,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Miruna na parze 120g (RYBY), Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa 200g, Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), 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,
piątek 2025-06-20		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
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 waniliowy 50g (MLEKO), Jabłko 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 200g,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Miruna na parze 120g (RYBY), Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa 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),
piątek 2025-06-20		
Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 25g (SELER, GORCZYCA), Dżem 25g 1szt, Twarożek waniliowy 50g (MLEKO), Jabłko 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 200g,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Miruna pieczona 120g (RYBY), Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa 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), Ogórek kiszony 80g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-20		Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Rogal maślany 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek bez laktozy z burakiem 50g (MLEKO, SELER), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Miruna na parze 120g (RYBY), Ziemniaki 150g , Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), 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 , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),

Dietetyk

.....