

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-21		
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 zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g 1Por (JĘCZMIEN), Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2475.24 kcal; Energia: 13100.73 kJ; Białko ogółem: 95.34 g; białko zwierzęce: 61.54 g; białko roślinne: 30.62 g; Tłuszcz: 124.34 g; Węglowodany ogółem: 296.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.42 g; Sód: 4039.24 mg; Potas: 3615.87 mg; Wapń: 651.20 mg; Fosfor: 1317.95 mg; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; suma cukrów prostych: 51.62 g; Woda: 1051.51 g; Popiół: 21.61 g;		
sobota 2025-06-21		
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 20g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2517.91 kcal; Energia: 13408.17 kJ; Białko ogółem: 96.22 g; białko zwierzęce: 59.43 g; białko roślinne: 32.79 g; Tłuszcz: 125.38 g; Węglowodany ogółem: 301.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.56 g; Sód: 3933.62 mg; Potas: 3864.16 mg; Wapń: 466.26 mg; Fosfor: 1227.31 mg; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; suma cukrów prostych: 53.57 g; Woda: 1070.13 g; Popiół: 20.40 g;		
sobota 2025-06-21		
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 20g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2517.91 kcal; Energia: 13408.17 kJ; Białko ogółem: 96.22 g; białko zwierzęce: 59.43 g; białko roślinne: 32.79 g; Tłuszcz: 125.38 g; Węglowodany ogółem: 301.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.56 g; Sód: 3933.62 mg; Potas: 3864.16 mg; Wapń: 466.26 mg; Fosfor: 1227.31 mg; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; suma cukrów prostych: 53.57 g; Woda: 1070.13 g; Popiół: 20.40 g;		
sobota 2025-06-21		
Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ser żółty półtłusty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g 1Por (JĘCZMIEN), Surówka wiosenna 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Skyr naturalny 150g (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle z ciecierzycy 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2586.46 kcal; Energia: 10087.83 kJ; Białko ogółem: 108.60 g; białko zwierzęce: 65.59 g; białko roślinne: 31.84 g; Tłuszcz: 121.73 g; Węglowodany ogółem: 292.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.38 g; Sód: 3915.68 mg; Potas: 3892.77 mg; Wapń: 853.03 mg; Fosfor: 1527.72 mg; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; suma cukrów prostych: 54.07 g; Woda: 1264.02 g; Popiół: 23.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-21 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 , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEŃ), Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczerek: Skyr owocowy 150g 1szt ,	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: 2519.91 kcal; Energia: 13414.17 kJ; Białko ogółem: 96.02 g; białko zwierzęce: 59.23 g; białko roślinne: 32.79 g; Tłuszcz: 119.98 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.98 g; Sód: 4003.62 mg; Potas: 4280.16 mg; Wapń: 534.26 mg; Fosfor: 1309.31 mg; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; suma cukrów prostych: 59.57 g; Woda: 1255.13 g; Popiół: 22.00 g;		
sobota 2025-06-21 Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ser żółty półtłusty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g 1Por (JĘCZMIEŃ), Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczerek: Skyr owocowy 150g 1szt ,	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: 2557.24 kcal; Energia: 13440.73 kJ; Białko ogółem: 97.04 g; białko zwierzęce: 61.54 g; białko roślinne: 32.32 g; Tłuszcz: 124.54 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.45 g; Sód: 3983.24 mg; Potas: 4010.87 mg; Wapń: 717.20 mg; Fosfor: 1371.95 mg; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; suma cukrów prostych: 59.42 g; Woda: 1226.91 g; Popiół: 22.51 g;		
sobota 2025-06-21 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ser żółty półtłusty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Gulasz wieprzowy 200g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 150g 1Por (JĘCZMIEŃ), Buraki gotowane 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: 2536.19 kcal; Energia: 12978.03 kJ; Białko ogółem: 88.17 g; białko zwierzęce: 56.27 g; białko roślinne: 28.72 g; Tłuszcz: 138.02 g; Węglowodany ogółem: 263.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.42 g; Sód: 3018.24 mg; Potas: 3054.87 mg; Wapń: 475.70 mg; Fosfor: 1146.45 mg; Błonnik pokarmowy: 22.26 g; suma cukrów prostych: 29.56 g; Woda: 877.85 g; Popiół: 16.96 g;		
niedziela 2025-06-22 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), Udko z kurczaka pieczone 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Sałata lodowa z jogurtem 200g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2469.44 kcal; Energia: 9965.25 kJ; Białko ogółem: 161.57 g; białko zwierzęce: 114.66 g; białko roślinne: 35.91 g; Tłuszcz: 109.26 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.29 g; Sód: 2896.00 mg; Potas: 5061.58 mg; Wapń: 501.36 mg; Fosfor: 2220.29 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; suma cukrów prostych: 35.12 g; Woda: 1233.36 g; Popiół: 21.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-22Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka 50g 1Por (MLEKO), Połędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Udko z kurczaka gotowane 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Sałata lodowa z jogurtem 200g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2472.84 kcal; Energia: 10065.15 kJ; Białko ogółem: 160.12 g; białko zwierzęce: 111.71 g; białko roślinne: 37.41 g; Tłuszcz: 107.47 g; Węglowodany ogółem: 318.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.26 g; Sód: 2717.16 mg; Potas: 4962.32 mg; Wapń: 496.34 mg; Fosfor: 2086.21 mg; Błonnik pokarmowy: 29.01 g; suma cukrów prostych: 38.52 g; Woda: 1187.34 g; Popiół: 20.42 g;		
niedziela 2025-06-22Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka 50g 1Por (MLEKO), Połędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Udko z kurczaka gotowane 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Sałata lodowa z jogurtem 200g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2472.84 kcal; Energia: 10065.15 kJ; Białko ogółem: 160.12 g; białko zwierzęce: 111.71 g; białko roślinne: 37.41 g; Tłuszcz: 107.47 g; Węglowodany ogółem: 318.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.26 g; Sód: 2717.16 mg; Potas: 4962.32 mg; Wapń: 496.34 mg; Fosfor: 2086.21 mg; Błonnik pokarmowy: 29.01 g; suma cukrów prostych: 38.52 g; Woda: 1187.34 g; Popiół: 20.42 g;		
niedziela 2025-06-22Dieta: MEGREZ Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Połędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Udko z kurczaka pieczone 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Sałata lodowa z jogurtem 200g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2515.44 kcal; Energia: 10337.25 kJ; Białko ogółem: 163.67 g; białko zwierzęce: 127.96 g; białko roślinne: 35.71 g; Tłuszcz: 108.66 g; Węglowodany ogółem: 248.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.95 g; Sód: 3561.88 mg; Potas: 5199.58 mg; Wapń: 581.36 mg; Fosfor: 2376.29 mg; Błonnik pokarmowy: 23.22 g; suma cukrów prostych: 38.42 g; Woda: 1314.96 g; Popiół: 22.39 g;		
niedziela 2025-06-22Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka 50g 1Por (MLEKO), Połędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Udko z kurczaka gotowane 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Sałata lodowa z jogurtem 200g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb 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), Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2591.94 kcal; Energia: 10160.75 kJ; Białko ogółem: 170.72 g; białko zwierzęce: 123.81 g; białko roślinne: 35.91 g; Tłuszcz: 106.21 g; Węglowodany ogółem: 320.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.26 g; Sód: 3157.00 mg; Potas: 5065.08 mg; Wapń: 581.36 mg; Fosfor: 2269.79 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; suma cukrów prostych: 40.02 g; Woda: 1272.41 g; Popiół: 21.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-22Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Polędwica sopocka 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 1 szt. 200ml ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Udko z kurczaka pieczone 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Sałata lodowa z jogurtem 200g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Szyunka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2693.75 kcal; Energia: 10511.09 kJ; Białko ogółem: 174.86 g; białko zwierzęce: 127.09 g; białko roślinne: 36.77 g; Tłuszcz: 113.59 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.91 g; Sód: 3215.65 mg; Potas: 5187.08 mg; Wapń: 583.67 mg; Fosfor: 2380.50 mg; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; suma cukrów prostych: 38.45 g; Woda: 1338.04 g; Popiół: 22.52 g;		
niedziela 2025-06-22Dieta: 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 , Kakao 250ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Udko z kurczaka pieczone 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Sałata lodowa z jogurtem 200g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO), Szyunka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2559.44 kcal; Energia: 9965.25 kJ; Białko ogółem: 161.57 g; białko zwierzęce: 114.66 g; białko roślinne: 35.91 g; Tłuszcz: 109.26 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.29 g; Sód: 2896.00 mg; Potas: 5061.58 mg; Wapń: 501.36 mg; Fosfor: 2220.29 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; suma cukrów prostych: 35.12 g; Woda: 1233.36 g; Popiół: 21.69 g;		
poniedziałek 2025-06-23Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szyunka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	zupa kalarepkowa 300ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , 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 szpiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2313.39 kcal; Energia: 8690.08 kJ; Białko ogółem: 124.42 g; białko zwierzęce: 93.20 g; białko roślinne: 33.27 g; Tłuszcz: 76.05 g; Węglowodany ogółem: 304.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.30 g; Sód: 2427.70 mg; Potas: 5033.31 mg; Wapń: 898.93 mg; Fosfor: 1826.98 mg; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; suma cukrów prostych: 59.37 g; Woda: 1389.97 g; Popiół: 20.37 g;		
poniedziałek 2025-06-23Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szyunka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	zupa kalarepkowa 300ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty niskotłuszczowy 50g , Schab ze szpiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2327.84 kcal; Energia: 8927.88 kJ; Białko ogółem: 131.12 g; białko zwierzęce: 94.25 g; białko roślinne: 36.86 g; Tłuszcz: 74.42 g; Węglowodany ogółem: 304.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.41 g; Sód: 2698.22 mg; Potas: 4977.30 mg; Wapń: 829.50 mg; Fosfor: 1797.12 mg; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; suma cukrów prostych: 59.34 g; Woda: 1350.68 g; Popiół: 19.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-23 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 kalarepkowa 300ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty niskotłuszczowy 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: 2327.84 kcal; Energia: 8927.88 kJ; Białko ogółem: 131.12 g; białko zwierzęce: 94.25 g; białko roślinne: 36.86 g; Tłuszcz: 74.42 g; Węglowodany ogółem: 304.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.41 g; Sód: 2698.22 mg; Potas: 4977.30 mg; Wapń: 829.50 mg; Fosfor: 1797.12 mg; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; suma cukrów prostych: 59.34 g; Woda: 1350.68 g; Popiół: 19.68 g;		
poniedziałek 2025-06-23 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 kalarepkowa 300ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2303.59 kcal; Energia: 8153.78 kJ; Białko ogółem: 130.58 g; białko zwierzęce: 97.95 g; białko roślinne: 34.68 g; Tłuszcz: 77.11 g; Węglowodany ogółem: 294.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.35 g; Sód: 2858.60 mg; Potas: 5510.01 mg; Wapń: 1136.33 mg; Fosfor: 2122.58 mg; Błonnik pokarmowy: 34.86 g; suma cukrów prostych: 61.71 g; Woda: 1600.60 g; Popiół: 22.26 g;		
poniedziałek 2025-06-23 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: Jabłko 200g ,	zupa kalarepkowa 300ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty niskotłuszczowy 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: 2413.74 kcal; Energia: 8856.68 kJ; Białko ogółem: 133.71 g; białko zwierzęce: 97.50 g; białko roślinne: 36.21 g; Tłuszcz: 72.80 g; Węglowodany ogółem: 326.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.17 g; Sód: 2791.56 mg; Potas: 5228.06 mg; Wapń: 946.12 mg; Fosfor: 1915.60 mg; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; suma cukrów prostych: 89.50 g; Woda: 1610.77 g; Popiół: 21.17 g;		
poniedziałek 2025-06-23 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 , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	zupa kalarepkowa 300ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), 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: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2413.39 kcal; Energia: 8689.08 kJ; Białko ogółem: 129.47 g; białko zwierzęce: 96.50 g; białko roślinne: 35.02 g; Tłuszcz: 75.85 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.51 g; Sód: 2447.70 mg; Potas: 5525.81 mg; Wapń: 1016.93 mg; Fosfor: 2044.98 mg; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; suma cukrów prostych: 91.67 g; Woda: 1636.67 g; Popiół: 22.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-23 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), Twarożek bez laktozy z ziołami 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA),	zupa kalarepkowa 300ml 1Por (PSZENICA, SELER, SOJA), Filet z kurczaka w sosie z rozmarynem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02),	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),
Wartości odżywcze: Energia: 2299.74 kcal; Energia: 8422.68 kJ; Białko ogółem: 125.26 g; białko zwierzęce: 89.95 g; białko roślinne: 35.31 g; Tłuszcz: 70.60 g; Węglowodany ogółem: 291.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.51 g; Sód: 2703.06 mg; Potas: 4689.56 mg; Wapń: 704.12 mg; Fosfor: 1724.10 mg; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; suma cukrów prostych: 49.45 g; Woda: 1282.15 g; Popiół: 19.22 g;		
wtorek 2025-06-24 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), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g (PSZENICA), Ziemniaki 150g , 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, ŁUBIN), Polędwica premium 50g , Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2189.96 kcal; Energia: 9104.32 kJ; Białko ogółem: 110.83 g; białko zwierzęce: 79.39 g; białko roślinne: 31.44 g; Tłuszcz: 84.35 g; Węglowodany ogółem: 266.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.50 g; Sód: 2446.29 mg; Potas: 3712.45 mg; Wapń: 478.43 mg; Fosfor: 1714.12 mg; Błonnik pokarmowy: 22.54 g; suma cukrów prostych: 36.45 g; Woda: 1056.02 g; Popiół: 16.42 g;		
wtorek 2025-06-24 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 , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g (PSZENICA), Ziemniaki 150g , Surówka z drobno startej marchewki 200g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenney 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2198.46 kcal; Energia: 9148.92 kJ; Białko ogółem: 111.47 g; białko zwierzęce: 80.40 g; białko roślinne: 31.07 g; Tłuszcz: 83.81 g; Węglowodany ogółem: 266.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.37 g; Sód: 2468.85 mg; Potas: 3707.69 mg; Wapń: 444.71 mg; Fosfor: 1689.54 mg; Błonnik pokarmowy: 19.73 g; suma cukrów prostych: 40.33 g; Woda: 1034.26 g; Popiół: 15.21 g;		
wtorek 2025-06-24 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
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 , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g (PSZENICA), Ziemniaki 150g , Surówka z drobno startej marchewki 200g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenney 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2198.46 kcal; Energia: 9148.92 kJ; Białko ogółem: 111.47 g; białko zwierzęce: 80.40 g; białko roślinne: 31.07 g; Tłuszcz: 83.81 g; Węglowodany ogółem: 266.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.37 g; Sód: 2468.85 mg; Potas: 3707.69 mg; Wapń: 444.71 mg; Fosfor: 1689.54 mg; Błonnik pokarmowy: 19.73 g; suma cukrów prostych: 40.33 g; Woda: 1034.26 g; Popiół: 15.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-24Dieta: 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), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1 szt. 1Por ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g (PSZENICA), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Polędwica premium 50g , Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle z ciecierzycy 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2453.42 kcal; Energia: 9821.40 kJ; Białko ogółem: 127.93 g; białko zwierzęce: 94.54 g; białko roślinne: 33.39 g; Tłuszcz: 88.31 g; Węglowodany ogółem: 291.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.31 g; Sód: 2918.46 mg; Potas: 4189.86 mg; Wapń: 710.49 mg; Fosfor: 2087.62 mg; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; suma cukrów prostych: 43.87 g; Woda: 1310.27 g; Popiół: 19.16 g;		
wtorek 2025-06-24Dieta: 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), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1 szt. 1Por ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g (PSZENICA), Ziemniaki 150g , Surówka z drobno startej marchewki 200g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2409.96 kcal; Energia: 9643.42 kJ; Białko ogółem: 123.17 g; białko zwierzęce: 92.55 g; białko roślinne: 30.62 g; Tłuszcz: 84.06 g; Węglowodany ogółem: 288.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.79 g; Sód: 2899.85 mg; Potas: 4002.19 mg; Wapń: 544.21 mg; Fosfor: 1879.04 mg; Błonnik pokarmowy: 25.13 g; suma cukrów prostych: 44.98 g; Woda: 1248.31 g; Popiół: 17.01 g;		
wtorek 2025-06-24Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 100g (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), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1 szt. 1Por ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g (PSZENICA), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Polędwica premium 50g , Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2543.46 kcal; Energia: 10193.82 kJ; Białko ogółem: 128.43 g; białko zwierzęce: 91.64 g; białko roślinne: 36.79 g; Tłuszcz: 86.80 g; Węglowodany ogółem: 317.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.52 g; Sód: 3055.29 mg; Potas: 4183.45 mg; Wapń: 593.43 mg; Fosfor: 2048.12 mg; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; suma cukrów prostych: 43.75 g; Woda: 1282.12 g; Popiół: 19.27 g;		
wtorek 2025-06-24Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna z pomidorami 50g (JAJA), Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g (PSZENICA), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek bez laktozy ze szczypiorkiem 50g , Polędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2202.89 kcal; Energia: 8791.69 kJ; Białko ogółem: 106.99 g; białko zwierzęce: 75.79 g; białko roślinne: 31.20 g; Tłuszcz: 82.67 g; Węglowodany ogółem: 254.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.55 g; Sód: 2402.77 mg; Potas: 3552.21 mg; Wapń: 345.48 mg; Fosfor: 1613.05 mg; Błonnik pokarmowy: 21.95 g; suma cukrów prostych: 27.86 g; Woda: 987.28 g; Popiół: 15.52 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-25 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 grysikowa z zieleniną 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Leczo z kurczakiem 350g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER), Ziemniaki 150g, 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, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2342.09 kcal; Energia: 8561.54 kJ; Białko ogółem: 118.50 g; białko zwierzęce: 73.30 g; białko roślinne: 34.21 g; Tłuszcz: 82.80 g; Węglowodany ogółem: 352.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.08 g; Sód: 2843.75 mg; Potas: 4195.36 mg; Wapń: 436.12 mg; Fosfor: 1451.01 mg; Błonnik pokarmowy: 36.55 g; suma cukrów prostych: 59.35 g; Woda: 1356.29 g; Popiół: 17.02 g;		
środa 2025-06-25 Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĆCYCH		
Chleb razowy 100g (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 grysikowa z zieleniną 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Leczo z kurczakiem 350g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER), Ziemniaki 150g, 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 jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 50g (GLUTEN), Ogórek kiszony 80g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2488.10 kcal; Energia: 9166.09 kJ; Białko ogółem: 122.95 g; białko zwierzęce: 73.13 g; białko roślinne: 38.82 g; Tłuszcz: 88.62 g; Węglowodany ogółem: 377.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.93 g; Sód: 3719.89 mg; Potas: 4145.89 mg; Wapń: 465.22 mg; Fosfor: 1626.82 mg; Błonnik pokarmowy: 43.09 g; suma cukrów prostych: 61.01 g; Woda: 1346.81 g; Popiół: 19.88 g;		
środa 2025-06-25 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 grysikowa z zieleniną 300ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Leczo z kurczakiem 350g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Ziemniaki 150g, Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA),	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, Sałata masłowa 20g, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2267.24 kcal; Energia: 8281.42 kJ; Białko ogółem: 98.50 g; białko zwierzęce: 53.94 g; białko roślinne: 33.56 g; Tłuszcz: 91.41 g; Węglowodany ogółem: 314.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.08 g; Sód: 3397.12 mg; Potas: 3490.16 mg; Wapń: 242.85 mg; Fosfor: 1207.49 mg; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; suma cukrów prostych: 16.62 g; Woda: 1015.06 g; Popiół: 17.00 g;		
czwartek 2025-06-26 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 ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), makaron z kurczakiem i warzywami w sosie jogurtowym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g, Twarog krajanka bez laktozy plaster 80g, Sałatka z pomidora i serka włoskiego 80g, Sałata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2011.73 kcal; Energia: 8141.33 kJ; Białko ogółem: 90.81 g; białko zwierzęce: 45.72 g; białko roślinne: 43.88 g; Tłuszcz: 55.05 g; Węglowodany ogółem: 308.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.05 g; Sód: 1746.86 mg; Potas: 2499.66 mg; Wapń: 516.42 mg; Fosfor: 1239.83 mg; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; suma cukrów prostych: 38.35 g; Woda: 587.74 g; Popiół: 13.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-26Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
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 ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), makaron z kurczakiem i warzywami w sosie jogurtowym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Marchewka plastry gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g , Twaróg krajanka 30g 1Por (MLEKO), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1961.80 kcal; Energia: 7939.68 kJ; Białko ogółem: 80.52 g; białko zwierzęce: 41.79 g; białko roślinne: 37.52 g; Tłuszcz: 57.45 g; Węglowodany ogółem: 297.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.93 g; Sód: 2258.23 mg; Potas: 2621.79 mg; Wapń: 494.30 mg; Fosfor: 1023.85 mg; Błonnik pokarmowy: 19.80 g; suma cukrów prostych: 41.76 g; Woda: 800.61 g; Popiół: 12.84 g;		
czwartek 2025-06-26Dieta: 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 ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), makaron z kurczakiem i warzywami w sosie jogurtowym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Marchewka plastry gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g , Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1995.05 kcal; Energia: 8078.43 kJ; Białko ogółem: 85.20 g; białko zwierzęce: 46.46 g; białko roślinne: 37.52 g; Tłuszcz: 58.62 g; Węglowodany ogółem: 298.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.63 g; Sód: 2269.23 mg; Potas: 2650.04 mg; Wapń: 517.80 mg; Fosfor: 1080.60 mg; Błonnik pokarmowy: 19.80 g; suma cukrów prostych: 42.56 g; Woda: 818.63 g; Popiół: 13.04 g;		
czwartek 2025-06-26Dieta: 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 , Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), makaron z kurczakiem i warzywami w sosie jogurtowym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g , Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO), Sałatka z pomidora i sera włoskiego 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2095.84 kcal; Energia: 8498.68 kJ; Białko ogółem: 92.84 g; białko zwierzęce: 45.70 g; białko roślinne: 45.93 g; Tłuszcz: 54.40 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.49 g; Sód: 1798.84 mg; Potas: 3065.87 mg; Wapń: 744.40 mg; Fosfor: 1484.92 mg; Błonnik pokarmowy: 32.05 g; suma cukrów prostych: 45.60 g; Woda: 871.70 g; Popiół: 15.67 g;		
czwartek 2025-06-26Dieta: 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 ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), makaron z kurczakiem i warzywami w sosie jogurtowym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Marchewka plastry gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g , Twarog krajanka bez laktozy plaster 80g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2328.94 kcal; Energia: 9475.78 kJ; Białko ogółem: 97.61 g; białko zwierzęce: 54.53 g; białko roślinne: 41.88 g; Tłuszcz: 63.03 g; Węglowodany ogółem: 366.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.40 g; Sód: 2453.90 mg; Potas: 3061.13 mg; Wapń: 604.92 mg; Fosfor: 1283.06 mg; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; suma cukrów prostych: 53.10 g; Woda: 1050.04 g; Popiół: 14.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-26 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), Hummus 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), Krakowska parzona 50g , Papryka czerwona 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 200g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), makaron z kurczakiem i warzywami w sosie jogurtowym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g , Twarog krajanka bez laktozy plaster 80g , Sałatka z pomidora i serka włoskiego 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2315.23 kcal; Energia: 9412.53 kJ; Białko ogółem: 99.40 g; białko zwierzęce: 47.66 g; białko roślinne: 50.53 g; Tłuszcz: 59.25 g; Węglowodany ogółem: 27.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.34 g; Sód: 1847.01 mg; Potas: 2996.46 mg; Wapń: 580.02 mg; Fosfor: 1470.38 mg; Błonnik pokarmowy: 33.53 g; suma cukrów prostych: 49.98 g; Woda: 790.46 g; Popiół: 15.33 g;		
czwartek 2025-06-26 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), Krakowska parzona 50g , Papryka czerwona 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA), makaron z kurczakiem i warzywami w sosie jogurtowym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Marchewka plastry gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 50g , Twarog krajanka bez laktozy plaster 50g , Sałatka z pomidora i serka włoskiego 80g , Salata masłowa 20g , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2032.74 kcal; Energia: 7850.33 kJ; Białko ogółem: 82.50 g; białko zwierzęce: 35.95 g; białko roślinne: 45.34 g; Tłuszcz: 52.22 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.27 g; Sód: 2058.36 mg; Potas: 2710.71 mg; Wapń: 413.54 mg; Fosfor: 1121.31 mg; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; suma cukrów prostych: 32.04 g; Woda: 626.70 g; Popiół: 13.54 g;		
piątek 2025-06-27 Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA, ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Ryba pieczona mintaj 100g (SELER), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 200g , 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), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2303.93 kcal; Energia: 8489.94 kJ; Białko ogółem: 100.04 g; białko zwierzęce: 70.12 g; białko roślinne: 29.92 g; Tłuszcz: 81.59 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.66 g; Sód: 3429.20 mg; Potas: 3786.32 mg; Wapń: 487.93 mg; Fosfor: 1489.25 mg; Błonnik pokarmowy: 22.23 g; suma cukrów prostych: 62.66 g; Woda: 1211.27 g; Popiół: 19.40 g;		
piątek 2025-06-27 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenney 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Ryba pieczona mintaj 100g (SELER), Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenney 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO, JAJA), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2178.14 kcal; Energia: 8039.92 kJ; Białko ogółem: 94.48 g; białko zwierzęce: 64.24 g; białko roślinne: 30.24 g; Tłuszcz: 71.11 g; Węglowodany ogółem: 278.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.31 g; Sód: 3340.15 mg; Potas: 3500.43 mg; Wapń: 397.11 mg; Fosfor: 1336.77 mg; Błonnik pokarmowy: 15.47 g; suma cukrów prostych: 57.83 g; Woda: 980.36 g; Popiół: 16.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-27 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenny 50g (PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO , ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER , GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (PSZENICA , SELER , SOJA), Ryba pieczona mintaj 100g (SELER), Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO , JAJA), 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: 2178.14 kcal; Energia: 8039.92 kJ; Białko ogółem: 94.48 g; białko zwierzęce: 64.24 g; białko roślinne: 30.24 g; Tłuszcz: 71.11 g; Węglowodany ogółem: 278.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.31 g; Sód: 3340.15 mg; Potas: 3500.43 mg; Wapń: 397.11 mg; Fosfor: 1336.77 mg; Błonnik pokarmowy: 15.47 g; suma cukrów prostych: 57.83 g; Woda: 980.36 g; Popiół: 16.67 g;		
piątek 2025-06-27 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), Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO , ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER , GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (PSZENICA , SELER , SOJA), Ryba pieczona mintaj 100g (SELER), Ziemniaki 150g , 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), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2414.13 kcal; Energia: 8806.64 kJ; Białko ogółem: 120.60 g; białko zwierzęce: 88.27 g; białko roślinne: 32.33 g; Tłuszcz: 85.05 g; Węglowodany ogółem: 295.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.49 g; Sód: 3866.10 mg; Potas: 4613.02 mg; Wapń: 751.33 mg; Fosfor: 1964.85 mg; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; suma cukrów prostych: 47.80 g; Woda: 1411.40 g; Popiół: 22.39 g;		
piątek 2025-06-27 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb zwykły 50g (PSZENICA , ŻYTO), Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO , ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER , GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (PSZENICA , SELER , SOJA), Ryba pieczona mintaj 100g (SELER), Ziemniaki 150g , Warzywa po grecku 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA , ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 50g (MLEKO , JAJA), 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: 2426.89 kcal; Energia: 9010.42 kJ; Białko ogółem: 110.65 g; białko zwierzęce: 79.96 g; białko roślinne: 30.69 g; Tłuszcz: 81.51 g; Węglowodany ogółem: 307.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.51 g; Sód: 3454.90 mg; Potas: 4264.18 mg; Wapń: 571.11 mg; Fosfor: 1602.77 mg; Błonnik pokarmowy: 21.92 g; suma cukrów prostych: 60.38 g; Woda: 1247.21 g; Popiół: 19.40 g;		
piątek 2025-06-27 Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAJĄCYCH		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Chleb razowy 50g (MLEKO , PSZENICA , ŻYTO , JĘCZMIEN), Bułka grahamka 1szt (PSZENICA , ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO , ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER , GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (PSZENICA , SELER , SOJA), Ryba pieczona mintaj 100g (SELER), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszzonej 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), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze szpizarni 50g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2566.18 kcal; Energia: 9517.44 kJ; Białko ogółem: 118.56 g; białko zwierzęce: 85.90 g; białko roślinne: 32.67 g; Tłuszcz: 93.34 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.30 g; Sód: 3473.95 mg; Potas: 4673.07 mg; Wapń: 669.43 mg; Fosfor: 1858.25 mg; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; suma cukrów prostych: 67.36 g; Woda: 1473.22 g; Popiół: 22.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-27		
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 wiejski bez laktozy 180g , Szynka drobiowa gotowana 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Ryba pieczona mintaj 100g (SELER), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 200g , 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), Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2128.93 kcal; Energia: 7773.94 kJ; Białko ogółem: 84.04 g; białko zwierzęce: 54.22 g; białko roślinne: 29.82 g; Tłuszcz: 75.79 g; Węglowodany ogółem: 274.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.16 g; Sód: 3001.20 mg; Potas: 3491.32 mg; Wapń: 275.93 mg; Fosfor: 1252.25 mg; Błonnik pokarmowy: 22.03 g; suma cukrów prostych: 50.76 g; Woda: 1048.57 g; Popiół: 17.60 g;		
sobota 2025-06-28		
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 , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet siekany z indyka z cukinią 120g (PSZENICA), Ziemniaki 150g , 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, ŁUBIN), Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2067.50 kcal; Energia: 11507.08 kJ; Białko ogółem: 93.87 g; białko zwierzęce: 61.86 g; białko roślinne: 28.83 g; Tłuszcz: 87.79 g; Węglowodany ogółem: 277.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.33 g; Sód: 3944.74 mg; Potas: 4053.66 mg; Wapń: 670.58 mg; Fosfor: 1384.87 mg; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; suma cukrów prostych: 38.70 g; Woda: 1139.29 g; Popiół: 21.82 g;		
sobota 2025-06-28		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenney 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Polędwica premium 20g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet siekany z indyka z cukinią 120g (PSZENICA), Ziemniaki 150g , Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenney 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2075.49 kcal; Energia: 11702.29 kJ; Białko ogółem: 97.03 g; białko zwierzęce: 59.20 g; białko roślinne: 33.83 g; Tłuszcz: 84.77 g; Węglowodany ogółem: 283.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.45 g; Sód: 3236.52 mg; Potas: 4354.93 mg; Wapń: 433.76 mg; Fosfor: 1298.30 mg; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; suma cukrów prostych: 39.74 g; Woda: 1175.45 g; Popiół: 19.56 g;		
sobota 2025-06-28		
Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO), Baton pszenney 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Polędwica premium 20g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet siekany z indyka z cukinią 120g (PSZENICA), Ziemniaki 150g , Bukiet jarzyn na parze 200g (SELER, ŚMIETANKA), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenney 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2075.49 kcal; Energia: 11702.29 kJ; Białko ogółem: 97.03 g; białko zwierzęce: 59.20 g; białko roślinne: 33.83 g; Tłuszcz: 84.77 g; Węglowodany ogółem: 283.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.45 g; Sód: 3236.52 mg; Potas: 4354.93 mg; Wapń: 433.76 mg; Fosfor: 1298.30 mg; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; suma cukrów prostych: 39.74 g; Woda: 1175.45 g; Popiół: 19.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-28 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 , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet siekany z indyka z cukinią 120g (PSZENICA), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafle z ciecierzycy 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2258.20 kcal; Energia: 9111.58 kJ; Białko ogółem: 100.11 g; białko zwierzęce: 69.31 g; białko roślinne: 31.62 g; Tłuszcz: 89.54 g; Węglowodany ogółem: 290.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.51 g; Sód: 3942.90 mg; Potas: 4733.56 mg; Wapń: 988.38 mg; Fosfor: 1644.37 mg; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; suma cukrów prostych: 60.66 g; Woda: 1452.01 g; Popiół: 24.30 g;		
sobota 2025-06-28 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 , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet siekany z indyka z cukinią 120g (PSZENICA), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2160.84 kcal; Energia: 12010.89 kJ; Białko ogółem: 97.12 g; białko zwierzęce: 62.39 g; białko roślinne: 30.72 g; Tłuszcz: 85.29 g; Węglowodany ogółem: 306.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.00 g; Sód: 3372.16 mg; Potas: 4860.78 mg; Wapń: 650.67 mg; Fosfor: 1440.68 mg; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; suma cukrów prostych: 50.71 g; Woda: 1435.10 g; Popiół: 21.55 g;		
sobota 2025-06-28 Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIAĄCYCH		
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), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet siekany z indyka z cukinią 120g (PSZENICA), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2194.50 kcal; Energia: 12033.08 kJ; Białko ogółem: 98.87 g; białko zwierzęce: 65.26 g; białko roślinne: 30.43 g; Tłuszcz: 89.79 g; Węglowodany ogółem: 303.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.54 g; Sód: 3864.74 mg; Potas: 4599.66 mg; Wapń: 839.58 mg; Fosfor: 1520.87 mg; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; suma cukrów prostych: 50.60 g; Woda: 1405.19 g; Popiół: 23.22 g;		
sobota 2025-06-28 Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Parówki z szynki 80g , Ketchup 17g 1szt (GLUTEN), Ser żółty półtłusty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Kotlet siekany z indyka z cukinią 120g (PSZENICA), Ziemniaki 150g , Surówka z kapusty białej z marchewką 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek bez laktozy ze szczypiorkiem 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiewka 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 28g 2szt (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2082.83 kcal; Energia: 11195.67 kJ; Białko ogółem: 89.57 g; białko zwierzęce: 57.70 g; białko roślinne: 28.69 g; Tłuszcz: 86.14 g; Węglowodany ogółem: 266.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.32 g; Sód: 3895.39 mg; Potas: 3831.18 mg; Wapń: 534.82 mg; Fosfor: 1280.45 mg; Błonnik pokarmowy: 25.64 g; suma cukrów prostych: 29.97 g; Woda: 1052.03 g; Popiół: 20.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-29Dieta: MEGREZ PODSTAWOWA		
Kakao 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Polędwica sopocka 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Sałatka szwedzka 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g , Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2418.52 kcal; Energia: 9686.33 kJ; Białko ogółem: 135.65 g; białko zwierzęce: 84.96 g; białko roślinne: 38.69 g; Tłuszcz: 102.90 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.01 g; Sód: 4315.49 mg; Potas: 4900.10 mg; Wapń: 496.08 mg; Fosfor: 2008.19 mg; Błonnik pokarmowy: 27.47 g; suma cukrów prostych: 50.76 g; Woda: 1376.93 g; Popiół: 21.36 g;		
niedziela 2025-06-29Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenney 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 pszenney 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 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),
Wartości odżywcze: Energia: 2400.58 kcal; Energia: 9625.33 kJ; Białko ogółem: 135.62 g; białko zwierzęce: 85.16 g; białko roślinne: 38.46 g; Tłuszcz: 102.54 g; Węglowodany ogółem: 281.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.50 g; Sód: 3207.11 mg; Potas: 4919.28 mg; Wapń: 444.94 mg; Fosfor: 1741.13 mg; Błonnik pokarmowy: 19.51 g; suma cukrów prostych: 52.28 g; Woda: 1104.18 g; Popiół: 18.61 g;		
niedziela 2025-06-29Dieta: MEGREZ ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU		
Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenney 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 pszenney 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 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),
Wartości odżywcze: Energia: 2400.58 kcal; Energia: 9625.33 kJ; Białko ogółem: 135.62 g; białko zwierzęce: 85.16 g; białko roślinne: 38.46 g; Tłuszcz: 102.54 g; Węglowodany ogółem: 281.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.50 g; Sód: 3207.11 mg; Potas: 4919.28 mg; Wapń: 444.94 mg; Fosfor: 1741.13 mg; Błonnik pokarmowy: 19.51 g; suma cukrów prostych: 52.28 g; Woda: 1104.18 g; Popiół: 18.61 g;		
niedziela 2025-06-29Dieta: 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 , Sałatka szwedzka 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Serek wiejski 200g 1szt (MLEKO, ŚMIETANKA),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g , Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo crispy 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2156.07 kcal; Energia: 8390.12 kJ; Białko ogółem: 126.67 g; białko zwierzęce: 94.86 g; białko roślinne: 31.81 g; Tłuszcz: 86.13 g; Węglowodany ogółem: 219.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.00 g; Sód: 4379.82 mg; Potas: 4006.00 mg; Wapń: 399.96 mg; Fosfor: 1830.79 mg; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; suma cukrów prostych: 19.08 g; Woda: 1382.55 g; Popiół: 18.76 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-29		
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 ,	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), Pasta z kurczaka i marchewki 50g , Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2523.83 kcal; Energia: 10126.17 kJ; Białko ogółem: 140.44 g; białko zwierzęce: 88.69 g; białko roślinne: 39.75 g; Tłuszcz: 104.63 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.98 g; Sód: 4365.14 mg; Potas: 5131.60 mg; Wapń: 630.39 mg; Fosfor: 2117.40 mg; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; suma cukrów prostych: 59.40 g; Woda: 1484.72 g; Popiół: 22.29 g;		
niedziela 2025-06-29		
Dieta: MEGREZ DIETA MATEK KARMIĄCYCH		
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: Woda mineralna 1 szt. 1Por ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Ćwiartka z kurczaka pieczona 260g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 150g , Sałatka szwedzka 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g , Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2511.83 kcal; Energia: 10074.17 kJ; Białko ogółem: 140.24 g; białko zwierzęce: 88.69 g; białko roślinne: 39.55 g; Tłuszcz: 104.23 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.96 g; Sód: 4241.14 mg; Potas: 5189.60 mg; Wapń: 630.39 mg; Fosfor: 2133.40 mg; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; suma cukrów prostych: 59.40 g; Woda: 1487.12 g; Popiół: 22.09 g;		
niedziela 2025-06-29		
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), Pasta z kurczaka i marchewki 50g , Szynka drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Papryka czerwona 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Baton musli 1 szt. 35g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2430.72 kcal; Energia: 8839.08 kJ; Białko ogółem: 121.49 g; białko zwierzęce: 79.89 g; białko roślinne: 29.59 g; Tłuszcz: 106.23 g; Węglowodany ogółem: 246.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.55 g; Sód: 4250.84 mg; Potas: 3784.30 mg; Wapń: 290.43 mg; Fosfor: 1573.69 mg; Błonnik pokarmowy: 24.62 g; suma cukrów prostych: 30.13 g; Woda: 1266.59 g; Popiół: 18.32 g;		
poniedziałek 2025-06-30		
Dieta: 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 kiszony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER), Kluski z mięsem i masłem 300g (ŚMIETANKA), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 200g , Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z pomidorami 50g (MLEKO, SELER), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g , Sałata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2545.68 kcal; Energia: 9847.99 kJ; Białko ogółem: 84.19 g; białko zwierzęce: 48.84 g; białko roślinne: 35.35 g; Tłuszcz: 96.69 g; Węglowodany ogółem: 354.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.45 g; Sód: 2552.85 mg; Potas: 4044.41 mg; Wapń: 493.56 mg; Fosfor: 1243.48 mg; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; suma cukrów prostych: 66.92 g; Woda: 1220.88 g; Popiół: 17.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-30 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, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml,	Zupa ziemniaczana 300ml (PSZENICA, SELER), Potrawka z kurczaka gotowana 200g 1Por (GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ryż 150g 1Por, Marchewka plastry gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z pomidorami 50g (MLEKO, SELER), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2147.41 kcal; Energia: 8326.20 kJ; Białko ogółem: 97.80 g; białko zwierzęce: 65.79 g; białko roślinne: 32.01 g; Tłuszcz: 63.48 g; Węglowodany ogółem: 313.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.95 g; Sód: 2324.74 mg; Potas: 3627.87 mg; Wapń: 414.33 mg; Fosfor: 1323.14 mg; Błonnik pokarmowy: 21.65 g; suma cukrów prostych: 60.31 g; Woda: 1055.40 g; Popiół: 14.35 g;		
poniedziałek 2025-06-30 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, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml,	Zupa ziemniaczana 300ml (PSZENICA, SELER), Potrawka z kurczaka gotowana 200g 1Por (GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ryż 150g 1Por, Marchewka plastry gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Baton pszenny 100g (PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z pomidorami 50g (MLEKO, SELER), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2147.41 kcal; Energia: 8326.20 kJ; Białko ogółem: 97.80 g; białko zwierzęce: 65.79 g; białko roślinne: 32.01 g; Tłuszcz: 63.48 g; Węglowodany ogółem: 313.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.95 g; Sód: 2324.74 mg; Potas: 3627.87 mg; Wapń: 414.33 mg; Fosfor: 1323.14 mg; Błonnik pokarmowy: 21.65 g; suma cukrów prostych: 60.31 g; Woda: 1055.40 g; Popiół: 14.35 g;		
poniedziałek 2025-06-30 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 kiszony 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER), Potrawka z kurczaka gotowana 200g 1Por (GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ryż brązowy 150g, Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 200g, Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z pomidorami 50g (MLEKO, SELER), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2271.11 kcal; Energia: 8286.88 kJ; Białko ogółem: 107.08 g; białko zwierzęce: 71.79 g; białko roślinne: 35.30 g; Tłuszcz: 66.59 g; Węglowodany ogółem: 335.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.15 g; Sód: 2668.45 mg; Potas: 4040.84 mg; Wapń: 731.10 mg; Fosfor: 1750.18 mg; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; suma cukrów prostych: 98.12 g; Woda: 1426.79 g; Popiół: 19.09 g;		
poniedziałek 2025-06-30 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, Paszтет z kaczka 50g, Ogórek kiszony 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa ziemniaczana 300ml (PSZENICA, SELER), Kluski z mięsem i masłem 350g (ŚMIETANKA), Marchewka plastry gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z pomidorami 50g (MLEKO, SELER), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g, Salata masłowa 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2710.49 kcal; Energia: 10259.43 kJ; Białko ogółem: 78.96 g; białko zwierzęce: 43.72 g; białko roślinne: 35.24 g; Tłuszcz: 98.01 g; Węglowodany ogółem: 397.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.66 g; Sód: 2537.86 mg; Potas: 4413.48 mg; Wapń: 562.96 mg; Fosfor: 1265.71 mg; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; suma cukrów prostych: 91.96 g; Woda: 1392.68 g; Popiół: 16.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MEGREZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-30Dieta: 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 kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER), Kluski z mięsem i masłem 350g (ŚMIETANKA), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 200g , Kompot owocowy 250ml (S02), Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z pomidorami 50g (MLEKO, SELER), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2770.66 kcal; Energia: 10369.89 kJ; Białko ogółem: 90.56 g; białko zwierzęce: 52.31 g; białko roślinne: 38.25 g; Tłuszcz: 102.95 g; Węglowodany ogółem: 393.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.70 g; Sód: 2581.07 mg; Potas: 4725.54 mg; Wapń: 617.96 mg; Fosfor: 1493.78 mg; Błonnik pokarmowy: 35.06 g; suma cukrów prostych: 99.49 g; Woda: 1498.33 g; Popiół: 19.37 g;		
poniedziałek 2025-06-30Dieta: 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), Pasztet z kaczka 50g , Ogórek kiszony 80g , Salata masłowa 20g , Bułka kajzerka 1szt (PSZENICA),	Zupa ziemniaczana 300ml (PSZENICA, SELER), Kluski z mięsem i masłem 350g (ŚMIETANKA), Marchewka plastry gotowana 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml (S02),	Chleb zwykły 100g (PSZENICA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek bez laktozy z ziołami 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Schab ze spiżarni 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 80g , Salata masłowa 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2585.90 kcal; Energia: 9772.84 kJ; Białko ogółem: 69.74 g; białko zwierzęce: 35.51 g; białko roślinne: 34.23 g; Tłuszcz: 95.96 g; Węglowodany ogółem: 359.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.31 g; Sód: 2846.41 mg; Potas: 3996.14 mg; Wapń: 274.51 mg; Fosfor: 1063.73 mg; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; suma cukrów prostych: 50.29 g; Woda: 1068.67 g; Popiół: 15.98 g;		

Dietetyk

.....