

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Hagera		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Ogórek kiszony 100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka2szt. ,	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka 150g,sos(2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2280.17 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; białko zwierzęce: 37.07 g; Tłuszcz: 76.55 g; Węglowodany ogółem: 347.99 g; Sód: 2604.44 mg; Potas: 3881.37 mg; Magnez: 306.62 mg; Wapń: 997.17 mg; Żelazo: 9.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 908.36 ug; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.26 g; suma cukrów prostych: 80.32 g;		
niedziela 2024-03-03 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg50g (MLEKO), Pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka2szt. ,	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), ziemniaki z koperkiem 200g , kompot 200ml . , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana50.g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1827.81 kcal; Białko ogółem: 63.30 g; białko zwierzęce: 31.26 g; Tłuszcz: 48.66 g; Węglowodany ogółem: 308.66 g; Sód: 2013.71 mg; Potas: 4030.47 mg; Magnez: 283.62 mg; Wapń: 518.81 mg; Żelazo: 8.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2298.88 ug; Błonnik pokarmowy: 27.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.66 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 4.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 15.56 g; suma cukrów prostych: 73.82 g;		
niedziela 2024-03-03 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Ogórek kiszony 100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka2szt. ,	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2391.67 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; białko zwierzęce: 43.88 g; Tłuszcz: 78.44 g; Węglowodany ogółem: 368.64 g; Sód: 2858.15 mg; Potas: 4403.07 mg; Magnez: 395.07 mg; Wapń: 1264.11 mg; Żelazo: 10.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1059.28 ug; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.41 g; suma cukrów prostych: 91.14 g;		
poniedziałek 2024-03-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynkowa drobiowa 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Galartetka 1szt. ,	Żurek z ziemniakami250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), gulasz drobiowy(120g+80g) (GLUTEN), Sałatka colesław150g , makaron"świderki"200g (GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny180g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2583.08 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; białko zwierzęce: 63.53 g; Tłuszcz: 61.77 g; Węglowodany ogółem: 422.91 g; Sód: 7826.82 mg; Potas: 3458.18 mg; Magnez: 332.55 mg; Wapń: 641.27 mg; Żelazo: 11.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 761.07 ug; Błonnik pokarmowy: 18.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.71 g; suma cukrów prostych: 130.71 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Hagera		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-04 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynkowa drobiowa 50.g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Galartetka 1szt. ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz drobiowy(120g+80g) (GLUTEN), marchewka oprószana 150g (GLUTEN), makaron "świderki" 200g(1,3) (GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 180g ,	chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Pasta mięsna 70g(9) (SELER), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2543.25 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; białko zwierzęce: 62.04 g; Tłuszcz: 79.35 g; Węglowodany ogółem: 380.46 g; Sód: 3264.39 mg; Potas: 2854.90 mg; Magnez: 309.60 mg; Wapń: 627.00 mg; Żelazo: 9.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3126.72 ug; Błonnik pokarmowy: 22.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.79 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.43 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.18 g; suma cukrów prostych: 107.78 g;		
poniedziałek 2024-03-04 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynkowa drobiowa 50.g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Przecier warzywno - owocowy ,	Żurek z ziemniakami 250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), gulasz drobiowy(120g+80g) (GLUTEN), Sałatka coleslaw 150g, makaron "świderki" 200g(1,3) (GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 180g ,	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajo gotowane 1 szt(3) (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2466.14 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; białko zwierzęce: 70.36 g; Tłuszcz: 73.18 g; Węglowodany ogółem: 366.19 g; Sód: 8316.32 mg; Potas: 4067.59 mg; Magnez: 458.36 mg; Wapń: 897.73 mg; Żelazo: 13.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 811.07 ug; Błonnik pokarmowy: 26.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.78 g; suma cukrów prostych: 99.05 g;		
wtorek 2024-03-05 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ogórki konserwowe 100g, kiełbasa szynkowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa grochówka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), kotlet drobiowy 100g (GLUTEN, JAJ), Sałatka wielowarzywna 150g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Ciasto jogurtowe 100g ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), twaróg z koperkiem 50g (MLEKO), Masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3074.54 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; białko zwierzęce: 55.81 g; Tłuszcz: 76.68 g; Węglowodany ogółem: 523.60 g; Sód: 2071.63 mg; Potas: 6983.75 mg; Magnez: 627.08 mg; Wapń: 437.68 mg; Żelazo: 15.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 629.37 ug; Błonnik pokarmowy: 44.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.77 g; suma cukrów prostych: 124.97 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Hagera		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-05 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kiełbasa szynkowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pasta z brokuła 100g , II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa ryżowa z pietruszką 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Sztuka mięsa 100g (MIĘSO WIEP), Sos koperkowy 100g(1,7,) (GLUTEN), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Ciasto jogurtowe 100g ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3046.17 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; białko zwierzęce: 70.48 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 456.93 g; Sód: 4921.20 mg; Potas: 6981.64 mg; Magnez: 517.97 mg; Wapń: 799.07 mg; Żelazo: 16.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 810.98 ug; Błonnik pokarmowy: 32.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.56 g; suma cukrów prostych: 151.96 g;		
wtorek 2024-03-05 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kiełbasa szynkowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórki konserwowe 100g , kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa grochówka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Sztuka mięsa 100g (MIĘSO WIEP), Sos koperkowy 100g(1,7,) (GLUTEN), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt (MLEKO),	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), twaróg z koperkiem 50g (MLEKO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3420.21 kcal; Białko ogółem: 132.66 g; białko zwierzęce: 76.57 g; Tłuszcz: 105.42 g; Węglowodany ogółem: 527.83 g; Sód: 4952.33 mg; Potas: 8548.54 mg; Magnez: 706.60 mg; Wapń: 1000.07 mg; Żelazo: 20.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 718.17 ug; Błonnik pokarmowy: 48.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.41 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.79 g; suma cukrów prostych: 163.77 g;		
środa 2024-03-06 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wieprzowina w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g , kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa Brokułowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Gulasz wieprzowy(100g +100ml sosu) (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy 1 szt. ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z konserwy rybnej 50g (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2905.68 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; białko zwierzęce: 57.90 g; Tłuszcz: 111.56 g; Węglowodany ogółem: 410.42 g; Sód: 2895.23 mg; Potas: 4135.58 mg; Magnez: 386.60 mg; Wapń: 749.75 mg; Żelazo: 12.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1195.89 ug; Błonnik pokarmowy: 35.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 74.06 g; suma cukrów prostych: 97.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Hagera		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-06 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wieprzowinka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko pieczone 150,	Zupa Brokułowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Gulasz wieprzowy (100g + 100ml sosu) (GLUTEN), szpinak na gęsto 150g, Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Deser budyniowy 1 szt. ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka krucha 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2554.72 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; białko zwierzęce: 50.45 g; Tłuszcz: 104.49 g; Węglowodany ogółem: 342.37 g; Sód: 2353.38 mg; Potas: 3439.47 mg; Magnez: 315.41 mg; Wapń: 502.09 mg; Żelazo: 12.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1789.37 ug; Błonnik pokarmowy: 25.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 71.23 g; suma cukrów prostych: 83.70 g;		
środa 2024-03-06 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wieprzowinka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa Brokułowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Gulasz wieprzowy (100g + 100ml sosu) (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 200g ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), pasta z konserwy rybnej 50g (JAJ), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2665.72 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; białko zwierzęce: 57.83 g; Tłuszcz: 101.54 g; Węglowodany ogółem: 382.04 g; Sód: 3059.98 mg; Potas: 4270.52 mg; Magnez: 397.64 mg; Wapń: 776.39 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1198.89 ug; Błonnik pokarmowy: 40.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.99 g; suma cukrów prostych: 98.06 g;		
czwartek 2024-03-07 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka Ojca Grzegorza 40g, Ogórek kiszony 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 2 szt. ,	zupa ziemniaczanka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLUTEN, ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml , Podwieczorek: Serek naturalny 150g ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Serek topiony 50g (MLEKO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2870.78 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; białko zwierzęce: 53.12 g; Tłuszcz: 129.29 g; Węglowodany ogółem: 366.74 g; Sód: 4921.81 mg; Potas: 4670.68 mg; Magnez: 409.83 mg; Wapń: 694.68 mg; Żelazo: 11.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1138.77 ug; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.30 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.80 g; suma cukrów prostych: 76.90 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Hagera		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-07 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka Ojca Grzegorza 40g, sałata zielona (2 listki -0k 30g), Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 2szt. ,	zupa ziemniaczanka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł z wody 120g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek naturalny 150g ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2407.47 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; białko zwierzęce: 53.66 g; Tłuszcz: 115.88 g; Węglowodany ogółem: 280.99 g; Sód: 3877.63 mg; Potas: 4882.72 mg; Magnez: 377.81 mg; Wapń: 579.85 mg; Żelazo: 11.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2299.10 ug; Błonnik pokarmowy: 25.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.33 g; suma cukrów prostych: 74.44 g;		
czwartek 2024-03-07 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka Ojca Grzegorza 40g, Ogórek kiszony 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 2szt. ,	zupa ziemniaczanka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLUTEN, ROŚ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek naturalny 150g ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Serek topiony 50g (MLEKO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2773.93 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; białko zwierzęce: 60.43 g; Tłuszcz: 118.73 g; Węglowodany ogółem: 363.49 g; Sód: 5141.52 mg; Potas: 5277.17 mg; Magnez: 499.90 mg; Wapń: 966.41 mg; Żelazo: 13.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1582.89 ug; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 63.20 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.29 g; suma cukrów prostych: 88.44 g;		
piątek 2024-03-08 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 50g (MLEKO), Pomidor 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Zupa kalafiorowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ryba smażona 120g (GLUTEN, JAJ, RYB), ziemniaki gotowane 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Galartetka 1szt. ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2658.49 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; białko zwierzęce: 58.07 g; Tłuszcz: 77.54 g; Węglowodany ogółem: 420.87 g; Sód: 4597.28 mg; Potas: 4856.17 mg; Magnez: 393.26 mg; Wapń: 545.20 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1644.30 ug; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.48 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.38 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.95 g; suma cukrów prostych: 105.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Hagera		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2024-03-08 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem50g (MLEKO), Pomidor100g , Herbata 250ml , II Sniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), ryba gotowana100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), ziemniaki gotowane200g. , Podwieczorek: Galartetka 1szt. ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka bartnika 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2475.04 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; białko zwierzęce: 59.23 g; Tłuszcz: 56.93 g; Węglowodany ogółem: 418.47 g; Sód: 2743.34 mg; Potas: 4754.51 mg; Magnez: 344.23 mg; Wapń: 632.72 mg; Żelazo: 10.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2527.84 ug; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.73 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.29 g; suma cukrów prostych: 104.43 g;		
piątek 2024-03-08 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem50g (MLEKO), Pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Sniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Zupa kalafiorowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), ryba gotowana100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , surówka z kapusty pekińskiej150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2411.34 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; białko zwierzęce: 68.07 g; Tłuszcz: 69.42 g; Węglowodany ogółem: 374.72 g; Sód: 5168.45 mg; Potas: 6137.55 mg; Magnez: 499.15 mg; Wapń: 1006.58 mg; Żelazo: 13.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1812.25 ug; Błonnik pokarmowy: 37.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.02 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.66 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.61 g; suma cukrów prostych: 81.92 g;		
sobota 2024-03-09 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Sniadanie: Mandarynka2szt. ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Sztuka mięsa100g (MIĘSO WIEP), Sos jarzynowy 100g (GLUTEN, SELER), Surówka z marchwi i jabłka150g (MLEKO), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2544.12 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; białko zwierzęce: 58.18 g; Tłuszcz: 103.46 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; Sód: 6049.94 mg; Potas: 4432.16 mg; Magnez: 372.57 mg; Wapń: 646.94 mg; Żelazo: 12.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3276.74 ug; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.75 g; suma cukrów prostych: 90.87 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Hagera		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-09 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka2szt. ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Sztuka mięsa100g (MIĘSO WIEP), Sos jarzynowy 100g (GLUTEN, SELER), marchewka oprószana150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2548.37 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; białko zwierzęce: 59.97 g; Tłuszcz: 105.98 g; Węglowodany ogółem: 325.70 g; Sód: 6303.99 mg; Potas: 4477.55 mg; Magnez: 342.60 mg; Wapń: 677.26 mg; Żelazo: 11.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3569.99 ug; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.98 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.23 g; suma cukrów prostych: 80.60 g;		
sobota 2024-03-09 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka2szt. ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Sztuka mięsa100g (MIĘSO WIEP), Surówka z marchwi i jabłka150g (MLEKO), Ziemniaki gotowane 200g , Sos jarzynowy 100g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2763.91 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; białko zwierzęce: 67.03 g; Tłuszcz: 112.17 g; Węglowodany ogółem: 364.88 g; Sód: 6469.69 mg; Potas: 4947.35 mg; Magnez: 448.61 mg; Wapń: 965.58 mg; Żelazo: 13.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3346.49 ug; Błonnik pokarmowy: 32.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.76 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.11 g; suma cukrów prostych: 103.64 g;		
niedziela 2024-03-10 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynkowa drobiowa40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Ogórek konserwowy 100g , II Śniadanie: Mus owocowy200g ,	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka 150g,sos(2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2174.80 kcal; Białko ogółem: 67.58 g; białko zwierzęce: 33.17 g; Tłuszcz: 71.10 g; Węglowodany ogółem: 346.39 g; Sód: 2207.73 mg; Potas: 3666.88 mg; Magnez: 302.81 mg; Wapń: 868.19 mg; Żelazo: 9.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 724.20 ug; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.06 g; suma cukrów prostych: 89.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Hagera		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-10 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynkowa drobiowa 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pasta warzywna 100g (SELER), Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy 200g ,	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos (2szt.) (GLUTEN, SELER), szpinak na gęsto 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa krotoszyńska 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2104.72 kcal; Białko ogółem: 69.37 g; białko zwierzęce: 31.79 g; Tłuszcz: 61.16 g; Węglowodany ogółem: 349.73 g; Sód: 2308.17 mg; Potas: 3868.10 mg; Magnez: 356.36 mg; Wapń: 537.14 mg; Żelazo: 13.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2404.41 ug; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.95 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.11 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.43 g; suma cukrów prostych: 87.20 g;		
niedziela 2024-03-10 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynkowa drobiowa 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 100g , kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy 200g ,	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos (2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Sos koperkowy 100g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2365.34 kcal; Białko ogółem: 78.66 g; białko zwierzęce: 39.97 g; Tłuszcz: 75.63 g; Węglowodany ogółem: 378.34 g; Sód: 2614.81 mg; Potas: 4215.37 mg; Magnez: 401.53 mg; Wapń: 1141.35 mg; Żelazo: 11.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 913.62 ug; Błonnik pokarmowy: 39.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.35 g; suma cukrów prostych: 100.34 g;		
poniedziałek 2024-03-11 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka beszkidzka 50g , Papryka konserwowa 100g , kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 2szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), wątróbka duszona drobiowa 120g (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g , Surówka z kapusty białej 120g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany 1szt. ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Wieprzowinka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2681.95 kcal; Białko ogółem: 76.28 g; białko zwierzęce: 31.63 g; Tłuszcz: 122.22 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; Sód: 4836.06 mg; Potas: 4623.68 mg; Magnez: 373.17 mg; Wapń: 587.41 mg; Żelazo: 11.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1389.67 ug; Błonnik pokarmowy: 32.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.29 g; suma cukrów prostych: 80.14 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Hagera		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-11 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szyntka beskidzka 50g, pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 2szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), schab duszony 100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), ziemniaki z koperkiem 200g, marchewka oprószana 150g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Wieprzowinka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3147.16 kcal; Białko ogółem: 136.43 g; białko zwierzęce: 94.27 g; Tłuszcz: 150.44 g; Węglowodany ogółem: 339.73 g; Sód: 4880.37 mg; Potas: 5636.28 mg; Magnez: 400.07 mg; Wapń: 590.50 mg; Żelazo: 12.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3285.77 ug; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 51.22 g; suma cukrów prostych: 81.30 g;		
poniedziałek 2024-03-11 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Papryka konserwowa 100g, Szyntka beskidzka 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 2szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), schab duszony 100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany 1szt. ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Jajko 1 szt (JAJ), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3382.41 kcal; Białko ogółem: 151.82 g; białko zwierzęce: 103.92 g; Tłuszcz: 153.29 g; Węglowodany ogółem: 385.91 g; Sód: 5889.95 mg; Potas: 6167.18 mg; Magnez: 527.33 mg; Wapń: 988.13 mg; Żelazo: 17.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1801.02 ug; Błonnik pokarmowy: 37.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 49.70 g; suma cukrów prostych: 93.42 g;		
wtorek 2024-03-12 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ogórek kiszony 100g, Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Fasolka po bretońsku 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2858.05 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; białko zwierzęce: 36.37 g; Tłuszcz: 68.55 g; Węglowodany ogółem: 500.73 g; Sód: 3379.44 mg; Potas: 5913.66 mg; Magnez: 586.89 mg; Wapń: 625.04 mg; Żelazo: 17.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1033.69 ug; Błonnik pokarmowy: 42.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.24 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.53 g; suma cukrów prostych: 137.65 g;		

