

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-06-12</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> nektaryna 2szt ,	Zupa ryżowa z pietruszką250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pałki z kurczaka 150g,sos(2szt.) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka colesław150g , ziemniaki gotowane200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2241.21 kcal; Białko ogółem: 59.95 g; białko zwierzęce: 22.87 g; Tłuszcz: 67.56 g; Węglowodany ogółem: 375.13 g; Sód: 5247.85 mg; Potas: 3833.61 mg; Magnez: 321.15 mg; Wapń: 437.73 mg; Żelazo: 11.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1318.02 ug; Błonnik pokarmowy: 30.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.84 g; suma cukrów prostych: 95.15 g;		
<b>środa 2024-06-12</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> nektaryna 2szt ,	Zupa ryżowa z pietruszką250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), brokuł150g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1956.74 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; białko zwierzęce: 24.52 g; Tłuszcz: 60.47 g; Węglowodany ogółem: 319.00 g; Sód: 4865.54 mg; Potas: 4143.75 mg; Magnez: 319.10 mg; Wapń: 518.29 mg; Żelazo: 11.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1660.34 ug; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.89 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.01 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.94 g; suma cukrów prostych: 70.74 g;		
<b>środa 2024-06-12</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> nektaryna 2szt ,	Zupa ryżowa z pietruszką250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka colesław150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2228.79 kcal; Białko ogółem: 65.28 g; białko zwierzęce: 29.62 g; Tłuszcz: 66.87 g; Węglowodany ogółem: 370.82 g; Sód: 5396.36 mg; Potas: 4216.19 mg; Magnez: 373.28 mg; Wapń: 689.14 mg; Żelazo: 11.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1468.94 ug; Błonnik pokarmowy: 32.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.19 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.45 g; suma cukrów prostych: 105.21 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-13</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka Ojca Grzegorza40g , ogórki konserwowe100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa barszcz z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Kiełbasa smażona z cebulą 100g , Kapusta kiszona zasmażana150g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 1szt. ,	chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem70g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3462.51 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; białko zwierzęce: 57.06 g; Tłuszcz: 102.99 g; Węglowodany ogółem: 563.38 g; Sód: 3689.15 mg; Potas: 6818.84 mg; Magnez: 532.24 mg; Wapń: 526.38 mg; Żelazo: 14.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 709.19 ug; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.92 g; suma cukrów prostych: 171.79 g;		
<b>czwartek 2024-06-13</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka Ojca Grzegorza40g , Herbata 250ml , pomidor100g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa barszcz z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych150g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 1szt. ,	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem70g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2989.90 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; białko zwierzęce: 73.19 g; Tłuszcz: 55.55 g; Węglowodany ogółem: 538.83 g; Sód: 3250.54 mg; Potas: 7507.05 mg; Magnez: 595.51 mg; Wapń: 585.39 mg; Żelazo: 13.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2170.15 ug; Błonnik pokarmowy: 37.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.29 g; suma cukrów prostych: 173.32 g;		
<b>czwartek 2024-06-13</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka Ojca Grzegorza40g , ogórki konserwowe100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ), Kapusta kiszona zasmażana150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem70g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2591.05 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; białko zwierzęce: 82.63 g; Tłuszcz: 78.03 g; Węglowodany ogółem: 373.20 g; Sód: 3382.29 mg; Potas: 4225.41 mg; Magnez: 406.81 mg; Wapń: 905.60 mg; Żelazo: 11.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 911.54 ug; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.02 g; suma cukrów prostych: 82.21 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-14</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona z kiełkami i pomidorem100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy200g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło10g+ makaron 180g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Ciasto jogurtowe100g ,	chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa krakowska40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2518.99 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; białko zwierzęce: 59.48 g; Tłuszcz: 88.98 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; Sód: 1743.40 mg; Potas: 1953.85 mg; Magnez: 218.89 mg; Wapń: 898.76 mg; Żelazo: 9.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1154.68 ug; Błonnik pokarmowy: 23.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.23 g; suma cukrów prostych: 71.76 g;		
<b>piątek 2024-06-14</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z ryżem250ml ( <b>MLEKO</b> ), chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka zielonogórska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sałata zielona z kiełkami i pomidorem100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy200g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło10g+ makaron 180g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Ciasto jogurtowe100g ,	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa krakowska40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2502.40 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; białko zwierzęce: 58.71 g; Tłuszcz: 86.24 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g; Sód: 2100.68 mg; Potas: 2237.70 mg; Magnez: 220.75 mg; Wapń: 627.20 mg; Żelazo: 9.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1038.23 ug; Błonnik pokarmowy: 21.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.91 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.27 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.30 g; suma cukrów prostych: 79.23 g;		
<b>piątek 2024-06-14</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
zupa mleczna z ryżem250ml ( <b>MLEKO</b> ), chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona z kiełkami i pomidorem100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy200g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), jajka gotowane2szt. , Sos musztardowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA</b> ), ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa150g ( <b>GLUTEN, ROŚ</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek naturalny 1szt. ,	chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa krakowska40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2727.31 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; białko zwierzęce: 61.41 g; Tłuszcz: 118.66 g; Węglowodany ogółem: 349.07 g; Sód: 2108.13 mg; Potas: 4107.78 mg; Magnez: 371.58 mg; Wapń: 1307.05 mg; Żelazo: 11.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1518.62 ug; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.20 g; suma cukrów prostych: 75.37 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-15</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Parówki drobiowe Cieszynki100g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Gulasz wieprzowy z papryką i ogórkiem kiszonym (100g+100ml sos) ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek waniliowy 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),	chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka 50g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2920.15 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; białko zwierzęce: 64.98 g; Tłuszcz: 105.72 g; Węglowodany ogółem: 407.82 g; Sód: 1310.44 mg; Potas: 4693.30 mg; Magnez: 345.55 mg; Wapń: 589.57 mg; Żelazo: 14.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 710.28 ug; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.78 g; suma cukrów prostych: 123.04 g;		
<b>sobota 2024-06-15</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Parówki drobiowe Cieszynki100g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g , ziemniaki 200g , kompot 200ml . , <b>Podwieczorek:</b> Serek waniliowy 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), szynka beskidzka50g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2669.15 kcal; Białko ogółem: 128.36 g; białko zwierzęce: 85.54 g; Tłuszcz: 87.18 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; Sód: 1577.97 mg; Potas: 4958.20 mg; Magnez: 341.49 mg; Wapń: 617.98 mg; Żelazo: 13.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 727.90 ug; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.22 g; suma cukrów prostych: 116.73 g;		
<b>sobota 2024-06-15</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO</b> ), chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Parówki drobiowe Cieszynki100g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),	chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), szynka beskidzka50g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3152.18 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; białko zwierzęce: 75.68 g; Tłuszcz: 126.18 g; Węglowodany ogółem: 409.87 g; Sód: 1825.06 mg; Potas: 5329.13 mg; Magnez: 432.02 mg; Wapń: 767.52 mg; Żelazo: 15.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1092.90 ug; Błonnik pokarmowy: 31.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.80 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.93 g; suma cukrów prostych: 114.63 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-16</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), ogórki konserwowe 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> nektaryna 2szt,	Zupa rosół z makaronem 250ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka 150g, sos (2szt.) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Wafelek 42g (1szt.),	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka krucha 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2298.17 kcal; Białko ogółem: 57.71 g; białko zwierzęce: 24.69 g; Tłuszcz: 89.27 g; Węglowodany ogółem: 336.19 g; Sód: 4988.00 mg; Potas: 3450.01 mg; Magnez: 272.49 mg; Wapń: 471.61 mg; Żelazo: 8.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 697.31 ug; Błonnik pokarmowy: 22.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.51 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.05 g; suma cukrów prostych: 100.28 g;		
<b>niedziela 2024-06-16</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> nektaryna 2szt,	Zupa rosół z makaronem 250ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos (2szt.) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g ( <b>SELER</b> ), ziemniaki 200g, kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Wafelek 42g (1szt.),	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka krucha 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2317.11 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; białko zwierzęce: 37.90 g; Tłuszcz: 71.36 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; Sód: 5013.74 mg; Potas: 4091.09 mg; Magnez: 312.82 mg; Wapń: 576.73 mg; Żelazo: 9.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2232.03 ug; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.88 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.36 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.36 g; suma cukrów prostych: 104.90 g;		
<b>niedziela 2024-06-16</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), ogórki konserwowe 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> nektaryna 2szt,	Zupa rosół z makaronem 250ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos (2szt.) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka krucha 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1982.50 kcal; Białko ogółem: 63.48 g; białko zwierzęce: 31.81 g; Tłuszcz: 66.77 g; Węglowodany ogółem: 308.24 g; Sód: 5235.82 mg; Potas: 4061.95 mg; Magnez: 373.99 mg; Wapń: 828.38 mg; Żelazo: 9.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 803.23 ug; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.17 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.81 g; suma cukrów prostych: 82.75 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-17</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa krotoszyńska 40g, Ogórek kiszony 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Deser budyniowy 1szt.,	Żurek z ziemniakami 250ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), kotlet drobiowy 120g. ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), Sałata zielona 80g ( <b>GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 2szt.,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2386.43 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; białko zwierzęce: 65.10 g; Tłuszcz: 86.85 g; Węglowodany ogółem: 326.72 g; Sód: 4713.33 mg; Potas: 4921.88 mg; Magnez: 380.22 mg; Wapń: 404.04 mg; Żelazo: 12.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 697.37 ug; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.58 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 65.26 g; suma cukrów prostych: 59.67 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-17</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa krotoszyńska 40g , pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Deser budyniowy1szt. ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , marchewka oprószana150g ( <b>GLUTEN</b> ), kompot 200ml . , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi2szt. ,	Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta mięsna 70g(9) ( <b>SELER</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2196.29 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; białko zwierzęce: 70.14 g; Tłuszcz: 87.58 g; Węglowodany ogółem: 277.10 g; Sód: 2114.74 mg; Potas: 4566.09 mg; Magnez: 308.07 mg; Wapń: 218.76 mg; Żelazo: 9.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3099.18 ug; Błonnik pokarmowy: 25.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 60.78 g; suma cukrów prostych: 46.94 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-17</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa krotoszyńska 40g , Ogórek kiszony 100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 200ml ,	Żurek z ziemniakami250ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata zielona 80g ( <b>GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi2szt. ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2432.64 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; białko zwierzęce: 83.52 g; Tłuszcz: 80.47 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; Sód: 4874.74 mg; Potas: 5753.23 mg; Magnez: 488.10 mg; Wapń: 675.26 mg; Żelazo: 13.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 926.83 ug; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.98 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.97 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.19 g; suma cukrów prostych: 72.20 g;		
<b>wtorek 2024-06-18</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z pietruszką70g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa z fasolki szparagowej250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, ROŚ, GORCZYCA</b> ), Bigos 300g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa szynkowa40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2531.91 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; białko zwierzęce: 53.07 g; Tłuszcz: 67.49 g; Węglowodany ogółem: 421.64 g; Sód: 2391.35 mg; Potas: 7337.92 mg; Magnez: 529.43 mg; Wapń: 743.97 mg; Żelazo: 12.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 860.73 ug; Błonnik pokarmowy: 36.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.40 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.61 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.90 g; suma cukrów prostych: 126.09 g;		
<b>wtorek 2024-06-18</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z pietruszką70g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	zupa ziemniaczanka250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), pulpet gotowany100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sos koperkowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych150g ( <b>SELER</b> ), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa szynkowa40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2832.46 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; białko zwierzęce: 58.61 g; Tłuszcz: 80.70 g; Węglowodany ogółem: 460.89 g; Sód: 4129.04 mg; Potas: 7122.86 mg; Magnez: 535.93 mg; Wapń: 754.47 mg; Żelazo: 12.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2305.20 ug; Błonnik pokarmowy: 36.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.19 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.61 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.96 g; suma cukrów prostych: 136.15 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-06-19</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 2szt. ,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Knedle z mięsami i masłem 6szt. ( <b>MLEKO</b> ), surówka z kapusty białej 150g ( <b>GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200ml ,	południca sopocka 40 g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1899.40 kcal; Białko ogółem: 68.10 g; białko zwierzęce: 43.77 g; Tłuszcz: 82.49 g; Węglowodany ogółem: 246.38 g; Sód: 3849.89 mg; Potas: 2969.67 mg; Magnez: 333.42 mg; Wapń: 1265.23 mg; Żelazo: 8.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1648.67 ug; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.73 g; suma cukrów prostych: 86.69 g;		
<b>czwartek 2024-06-20</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.</b>		
chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g , pomidor 100g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek waniliowy 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa grochówka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA</b> ), bitki w sosie (100g+80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Surówka z kapusty kiszanej 150g , ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g ,	chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3037.43 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; białko zwierzęce: 73.81 g; Tłuszcz: 98.50 g; Węglowodany ogółem: 430.58 g; Sód: 1945.05 mg; Potas: 5600.85 mg; Magnez: 395.77 mg; Wapń: 629.87 mg; Żelazo: 15.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1934.73 ug; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.56 g; suma cukrów prostych: 107.56 g;		
<b>czwartek 2024-06-20</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g , pomidor 100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Serek waniliowy 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),	rosół z lanym ciastem 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2705.97 kcal; Białko ogółem: 128.13 g; białko zwierzęce: 92.54 g; Tłuszcz: 89.72 g; Węglowodany ogółem: 367.95 g; Sód: 2717.40 mg; Potas: 4924.32 mg; Magnez: 369.37 mg; Wapń: 638.06 mg; Żelazo: 15.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1446.13 ug; Błonnik pokarmowy: 25.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.03 g; suma cukrów prostych: 121.76 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-20</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g, pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa grochówka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA</b> ), bitki w sosie (100g+80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g, ziemniaki 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g,	chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3103.03 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; białko zwierzęce: 65.52 g; Tłuszcz: 137.12 g; Węglowodany ogółem: 379.12 g; Sód: 2167.74 mg; Potas: 5970.68 mg; Magnez: 492.50 mg; Wapń: 817.75 mg; Żelazo: 16.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2266.23 ug; Błonnik pokarmowy: 40.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.96 g; suma cukrów prostych: 100.14 g;		
<b>piątek 2024-06-21</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.</b>		
chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Papyrka czerwona 100g, Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Deser budyniowy 1szt. ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), ryba smażona 150g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Sos po grecku 100g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), ziemniaki gotowane 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 2szt. ,	brzoskwinie 2szt, chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3044.92 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; białko zwierzęce: 52.74 g; Tłuszcz: 120.89 g; Węglowodany ogółem: 420.21 g; Sód: 2129.79 mg; Potas: 5673.52 mg; Magnez: 419.66 mg; Wapń: 1020.12 mg; Żelazo: 12.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2368.12 ug; Błonnik pokarmowy: 36.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 77.72 g; suma cukrów prostych: 85.44 g;		
<b>piątek 2024-06-21</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z ryżem 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 100g, Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Deser budyniowy 1szt. ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), ryba gotowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA</b> ), Sos po grecku 100g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g ( <b>SELER</b> ), ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinie 2szt ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka luksusowa 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2260.11 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; białko zwierzęce: 71.14 g; Tłuszcz: 77.14 g; Węglowodany ogółem: 312.51 g; Sód: 3056.34 mg; Potas: 4880.17 mg; Magnez: 327.51 mg; Wapń: 621.46 mg; Żelazo: 10.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2623.83 ug; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 59.00 g; suma cukrów prostych: 78.08 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-21</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
zupa mleczna z ryżem 250ml ( <b>MLEKO</b> ), chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka czerwona 100g, twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 200ml,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), ryba smażona 150g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), ziemniaki gotowane 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinie 2szt,	chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Herbata 250ml,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2717.02 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; białko zwierzęce: 70.84 g; Tłuszcz: 107.08 g; Węglowodany ogółem: 359.20 g; Sód: 2422.47 mg; Potas: 5945.10 mg; Magnez: 470.87 mg; Wapń: 974.97 mg; Żelazo: 14.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2491.42 ug; Błonnik pokarmowy: 36.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.00 g; suma cukrów prostych: 87.37 g;</p>		

Dietetyk

.....