

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-02</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa drobiowa40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Ogórek konserwowy 100g , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy200g ,	Zupa rosół z makaronem250ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka pieczone 150g,sos pieczeniowy (2szt.) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2167.60 kcal; Białko ogółem: 67.30 g; białko zwierzęce: 33.16 g; Tłuszcz: 70.81 g; Węglowodany ogółem: 345.52 g; Sód: 4820.59 mg; Potas: 3690.61 mg; Magnez: 319.61 mg; Wapń: 874.97 mg; Żelazo: 9.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 741.60 ug; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.99 g; suma cukrów prostych: 89.94 g;		
<b>niedziela 2024-06-02</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa drobiowa40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pasta warzywna100g ( <b>SELER</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy200g ,	Zupa rosół z makaronem250ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 150 ,	Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krotoszyńska 40g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2141.36 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; białko zwierzęce: 33.83 g; Tłuszcz: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 352.53 g; Sód: 5287.85 mg; Potas: 3944.90 mg; Magnez: 380.60 mg; Wapń: 546.66 mg; Żelazo: 13.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2421.97 ug; Błonnik pokarmowy: 34.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.46 g; suma cukrów prostych: 87.74 g;		
<b>niedziela 2024-06-02</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> ), Szynkowa drobiowa40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy200g ,	Zupa rosół z makaronem250ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka pieczone 150g,sos pieczeniowy (2szt.) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Sos koperkowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g ,	Chleb krojony razowo słonecznikowy150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2286.16 kcal; Białko ogółem: 74.57 g; białko zwierzęce: 39.92 g; Tłuszcz: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 347.44 g; Sód: 4986.44 mg; Potas: 4145.97 mg; Magnez: 407.40 mg; Wapń: 1136.81 mg; Żelazo: 10.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 830.10 ug; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.58 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.24 g; suma cukrów prostych: 99.97 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka 50g, Papryka czerwona 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany 1szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), wątróbka duszona drobiowa 120g ( <b>GLUTEN</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kapusty białej 120g ( <b>GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 2szt. ,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Wieprzowinka w galarecie 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2842.19 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; białko zwierzęce: 58.02 g; Tłuszcz: 126.69 g; Węglowodany ogółem: 354.45 g; Sód: 2933.37 mg; Potas: 5206.13 mg; Magnez: 404.17 mg; Wapń: 598.91 mg; Żelazo: 33.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 17490.27 ug; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.22 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.05 g; suma cukrów prostych: 80.06 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka 50g, pomidor 100g, Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany 1szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g, marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 2szt. ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Wieprzowinka w galarecie 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3165.80 kcal; Białko ogółem: 137.75 g; białko zwierzęce: 94.27 g; Tłuszcz: 152.06 g; Węglowodany ogółem: 339.73 g; Sód: 3204.86 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;		
<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka czerwona 100g, Szynka beskidzka 50g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany 1szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty białej 150g ( <b>GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 2szt. ,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3362.65 kcal; Białko ogółem: 152.70 g; białko zwierzęce: 103.91 g; Tłuszcz: 153.22 g; Węglowodany ogółem: 380.27 g; Sód: 3668.97 mg; Potas: 6351.43 mg; Magnez: 524.33 mg; Wapń: 984.83 mg; Żelazo: 16.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2301.62 ug; Błonnik pokarmowy: 36.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 49.52 g; suma cukrów prostych: 93.19 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-04 <span style="float:right">Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</span>		
chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 100g , Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka1szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Fasolka po bretońsku 300g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2858.05 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; białko zwierzęce: 36.37 g; Tłuszcz: 68.55 g; Węglowodany ogółem: 500.73 g; Sód: 1288.68 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;		
wtorek 2024-06-04 <span style="float:right">Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</span>		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</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> Drożdżówka1szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), pulpet gotowany100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sos koperkowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3048.54 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; białko zwierzęce: 47.12 g; Tłuszcz: 74.74 g; Węglowodany ogółem: 529.99 g; Sód: 2950.12 mg; Potas: 7413.81 mg; Magnez: 555.70 mg; Wapń: 639.68 mg; Żelazo: 17.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1208.54 ug; Błonnik pokarmowy: 37.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.97 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.43 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.94 g; suma cukrów prostych: 153.30 g;		
wtorek 2024-06-04 <span style="float:right">Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</span>		
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> ), Ogórek kiszony 100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), pulpet gotowany100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2867.16 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; białko zwierzęce: 54.61 g; Tłuszcz: 73.98 g; Węglowodany ogółem: 487.51 g; Sód: 3078.53 mg; Potas: 7603.11 mg; Magnez: 639.61 mg; Wapń: 964.41 mg; Żelazo: 17.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1039.84 ug; Błonnik pokarmowy: 40.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.96 g; suma cukrów prostych: 159.04 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-06-05</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa krakowska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), Kapusta kiszona zasmażana150g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g ,	chleb mały krojony100g ( <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: 2655.98 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; białko zwierzęce: 72.65 g; Tłuszcz: 106.20 g; Węglowodany ogółem: 344.93 g; Sód: 2193.09 mg; Potas: 4771.57 mg; Magnez: 363.92 mg; Wapń: 573.54 mg; Żelazo: 12.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1423.95 ug; Błonnik pokarmowy: 27.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.63 g; suma cukrów prostych: 87.17 g;		
<b>środa 2024-06-05</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa krakowska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 150 ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <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: 2678.20 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; białko zwierzęce: 74.40 g; Tłuszcz: 95.20 g; Węglowodany ogółem: 368.99 g; Sód: 2227.57 mg; Potas: 4880.66 mg; Magnez: 457.56 mg; Wapń: 700.07 mg; Żelazo: 15.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2390.35 ug; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.38 g; suma cukrów prostych: 90.07 g;		
<b>środa 2024-06-05</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> ), kielbasa krakowska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), Kapusta kiszona zasmażana150g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <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: 2864.68 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; białko zwierzęce: 79.46 g; Tłuszcz: 114.85 g; Węglowodany ogółem: 372.22 g; Sód: 2382.64 mg; Potas: 5264.52 mg; Magnez: 456.97 mg; Wapń: 839.44 mg; Żelazo: 13.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1473.95 ug; Błonnik pokarmowy: 32.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 47.11 g; suma cukrów prostych: 97.66 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-06</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 40g, ogórek zielony 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> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 150g ( <b>MLEKO</b> ), Ryż brązowy na sypko 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 2szt. ,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2262.42 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; białko zwierzęce: 49.78 g; Tłuszcz: 67.43 g; Węglowodany ogółem: 361.49 g; Sód: 4590.88 mg; Potas: 3964.12 mg; Magnez: 423.24 mg; Wapń: 489.79 mg; Żelazo: 10.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2566.54 ug; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.30 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 51.77 g; suma cukrów prostych: 72.96 g;		
<b>czwartek 2024-06-06</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 40g, pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Deser budyniowy 1szt. ,	zupa ziemniaczanka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), brokuł 150g, Ryż brązowy na sypko 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 2szt. ,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka 50g, Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2292.19 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; białko zwierzęce: 40.05 g; Tłuszcz: 75.37 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; Sód: 3319.36 mg; Potas: 4098.85 mg; Magnez: 382.11 mg; Wapń: 561.63 mg; Żelazo: 9.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1106.06 ug; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.91 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 50.79 g; suma cukrów prostych: 62.23 g;		
<b>czwartek 2024-06-06</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ogórek zielony 100g, Szynka drobiowa 40g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 200ml ,	Żurek z ziemniakami 250ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 150g ( <b>MLEKO</b> ), Ryż brązowy na sypko 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 2szt. ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2408.51 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; białko zwierzęce: 63.71 g; Tłuszcz: 67.66 g; Węglowodany ogółem: 386.57 g; Sód: 5144.03 mg; Potas: 4709.16 mg; Magnez: 506.58 mg; Wapń: 895.63 mg; Żelazo: 11.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2816.34 ug; Błonnik pokarmowy: 38.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.19 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.44 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.61 g; suma cukrów prostych: 91.95 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-07</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy200g ,	Zupa kalafiorowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pierogi ruskie 12szt.z cebuka i masłem ( <b>MLEKO</b> ), surówka z kapusty białej 150g ( <b>GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka2szt. ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2459.20 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; białko zwierzęce: 46.46 g; Tłuszcz: 92.10 g; Węglowodany ogółem: 355.85 g; Sód: 2749.02 mg; Potas: 3929.51 mg; Magnez: 347.18 mg; Wapń: 1054.32 mg; Żelazo: 11.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1653.66 ug; Błonnik pokarmowy: 35.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.68 g; suma cukrów prostych: 75.11 g;		
<b>piątek 2024-06-07</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg50g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy200g ,	rosół z lanym ciastem300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA</b> ), ryba gotowana100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z jarzyn gotowanych150g ( <b>SELER</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka2szt. ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa40g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2051.90 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; białko zwierzęce: 55.60 g; Tłuszcz: 50.23 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; Sód: 2367.05 mg; Potas: 4554.10 mg; Magnez: 352.56 mg; Wapń: 569.27 mg; Żelazo: 10.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2209.18 ug; Błonnik pokarmowy: 34.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 14.89 g; suma cukrów prostych: 77.15 g;		
<b>piątek 2024-06-07</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy200g ,	Zupa kalafiorowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), ryba gotowana100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , surówka z kapusty białej 150g ( <b>GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka2szt. ,	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> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2396.87 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; białko zwierzęce: 69.45 g; Tłuszcz: 75.37 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g; Sód: 3283.30 mg; Potas: 5737.84 mg; Magnez: 489.82 mg; Wapń: 1331.60 mg; Żelazo: 13.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1592.06 ug; Błonnik pokarmowy: 40.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.88 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.86 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.65 g; suma cukrów prostych: 87.20 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-08</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Miód 1szt. , Twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , pomidor 70g , kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Łazanki 300g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g ,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pol.drobiowa z koperkie 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2054.68 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; białko zwierzęce: 49.23 g; Tłuszcz: 63.88 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; Sód: 1239.72 mg; Potas: 2672.95 mg; Magnez: 238.70 mg; Wapń: 595.18 mg; Żelazo: 8.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 953.87 ug; Błonnik pokarmowy: 22.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.98 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.64 g; suma cukrów prostych: 88.24 g;		
<b>sobota 2024-06-08</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Miód 1szt. , sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , pomidor 70g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 150 ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pol.drobiowa z koperkie 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2752.91 kcal; Białko ogółem: 128.12 g; białko zwierzęce: 96.34 g; Tłuszcz: 98.21 g; Węglowodany ogółem: 362.16 g; Sód: 1692.45 mg; Potas: 4761.70 mg; Magnez: 358.02 mg; Wapń: 675.57 mg; Żelazo: 11.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3115.96 ug; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.48 g; suma cukrów prostych: 95.90 g;		
<b>sobota 2024-06-08</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Wędzonka Jana 40g , sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , pomidor 70g , kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), pol.drobiowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2494.43 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; białko zwierzęce: 92.08 g; Tłuszcz: 98.24 g; Węglowodany ogółem: 308.41 g; Sód: 2287.83 mg; Potas: 4970.61 mg; Magnez: 386.23 mg; Wapń: 603.03 mg; Żelazo: 12.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1423.65 ug; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.71 g; suma cukrów prostych: 90.49 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-09</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka luksusowa40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Deser budyniowy1szt. ,	Zupa pomidorowa z makaronem250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), pieczeń w sosie(100g +80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Kiwi2szt. ,	chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kiełbasa śląska100g , Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2914.31 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; białko zwierzęce: 71.76 g; Tłuszcz: 103.96 g; Węglowodany ogółem: 361.29 g; Sód: 3728.26 mg; Potas: 5436.36 mg; Magnez: 391.25 mg; Wapń: 499.54 mg; Żelazo: 14.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 821.94 ug; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.00 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 83.45 g; suma cukrów prostych: 63.20 g;		
<b>niedziela 2024-06-09</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka luksusowa40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi2szt. ,	Zupa pomidorowa z makaronem250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Sztuka mięsa100g ( <b>MIĘSO WIEP</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych150g ( <b>SELER</b> ), ziemniaki 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Deser budyniowy1szt. ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kiełbasa krakowska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2692.65 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; białko zwierzęce: 70.41 g; Tłuszcz: 94.58 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; Sód: 4832.54 mg; Potas: 5292.17 mg; Magnez: 368.77 mg; Wapń: 499.72 mg; Żelazo: 12.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2134.86 ug; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 79.12 g; suma cukrów prostych: 64.66 g;		
<b>niedziela 2024-06-09</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka luksusowa40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 200ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), pieczeń w sosie(100g +80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Kiwi2szt. ,	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kiełbasa krakowska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2815.03 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; białko zwierzęce: 75.46 g; Tłuszcz: 97.93 g; Węglowodany ogółem: 350.60 g; Sód: 3709.88 mg; Potas: 5827.63 mg; Magnez: 414.17 mg; Wapń: 736.16 mg; Żelazo: 13.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1040.14 ug; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.75 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 49.09 g; suma cukrów prostych: 72.89 g;		



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-10</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka drobiowa 50.g , Ogórek kiszony 100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy200g ,	Zupa grysikowa250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Stek drobiowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Drożdżówka1szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta z kielbasy i jajka60g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2254.19 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; białko zwierzęce: 58.86 g; Tłuszcz: 72.01 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; Sód: 2281.60 mg; Potas: 4309.47 mg; Magnez: 328.33 mg; Wapń: 477.59 mg; Żelazo: 14.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 720.36 ug; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.10 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.00 g; suma cukrów prostych: 89.22 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-10</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka drobiowa 50.g , Pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy200g ,	Zupa grysikowa250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Drożdżówka1szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), serek waniliowy70g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2421.97 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; białko zwierzęce: 73.45 g; Tłuszcz: 62.80 g; Węglowodany ogółem: 377.72 g; Sód: 2405.81 mg; Potas: 4919.00 mg; Magnez: 389.31 mg; Wapń: 599.31 mg; Żelazo: 14.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 779.71 ug; Błonnik pokarmowy: 31.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.51 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.22 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.99 g; suma cukrów prostych: 92.40 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-10</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka drobiowa 50.g , Ogórek kiszony 100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy200g ,	Zupa grysikowa250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka2szt. ,	Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta z kielbasy i jajka60g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2239.70 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; białko zwierzęce: 74.52 g; Tłuszcz: 65.01 g; Węglowodany ogółem: 329.83 g; Sód: 2400.60 mg; Potas: 5217.42 mg; Magnez: 460.91 mg; Wapń: 765.01 mg; Żelazo: 15.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 770.41 ug; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.23 g; suma cukrów prostych: 101.72 g;		
<b>wtorek 2024-06-11</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka beskidzka 50g , Mix salát z papryką100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	zupa ziemniaczanka250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), bitki w sosie(100g+80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty białej150g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Wafelek 42g(1szt.) ,	chleb krojony mały120.g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 50g , Twaróg50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3377.43 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; białko zwierzęce: 43.19 g; Tłuszcz: 106.49 g; Węglowodany ogółem: 513.65 g; Sód: 2054.67 mg; Potas: 5381.21 mg; Magnez: 461.91 mg; Wapń: 603.11 mg; Żelazo: 11.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1044.18 ug; Błonnik pokarmowy: 35.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.74 g; suma cukrów prostych: 171.45 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-11</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml ( <b>MLEKO</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka 50g, Mix sałat z pomidorem 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt,	zupa ziemniaczanka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), szpinak na gęsto 150g, Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ), 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> ), Dżem 50g, Twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3186.54 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; białko zwierzęce: 44.32 g; Tłuszcz: 106.82 g; Węglowodany ogółem: 493.25 g; Sód: 2042.45 mg; Potas: 5335.80 mg; Magnez: 499.84 mg; Wapń: 704.28 mg; Żelazo: 13.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2175.10 ug; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.91 g; suma cukrów prostych: 176.76 g;		
<b>wtorek 2024-06-11</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml ( <b>MLEKO</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka 50g, Mix sałat z papryką 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 120g,	zupa ziemniaczanka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty białej 150g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2496.79 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; białko zwierzęce: 47.11 g; Tłuszcz: 98.05 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; Sód: 2328.21 mg; Potas: 3649.44 mg; Magnez: 317.42 mg; Wapń: 1111.63 mg; Żelazo: 9.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1470.89 ug; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.11 g; suma cukrów prostych: 76.68 g;		

Dietetyk

.....