

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-22 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2737.56 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; białko zwierzęce: 44.43 g; Tłuszcz: 74.87 g; Węglowodany ogółem: 457.57 g; Sód: 2979.37 mg; Potas: 4198.78 mg; Magnez: 421.99 mg; Wapń: 447.66 mg; Żelazo: 10.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 817.24 ug; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.62 g; suma cukrów prostych: 123.85 g;		
sobota 2024-06-22 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (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: Banan 1szt ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2595.59 kcal; Białko ogółem: 82.66 g; białko zwierzęce: 46.09 g; Tłuszcz: 76.41 g; Węglowodany ogółem: 420.31 g; Sód: 3234.81 mg; Potas: 4397.98 mg; Magnez: 404.50 mg; Wapń: 496.30 mg; Żelazo: 10.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 947.44 ug; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.95 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.51 g; suma cukrów prostych: 122.57 g;		
sobota 2024-06-22 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2830.79 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; białko zwierzęce: 52.91 g; Tłuszcz: 87.30 g; Węglowodany ogółem: 454.33 g; Sód: 3491.74 mg; Potas: 4815.11 mg; Magnez: 540.57 mg; Wapń: 774.64 mg; Żelazo: 12.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 879.74 ug; Błonnik pokarmowy: 39.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.70 g; suma cukrów prostych: 137.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-23 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe wiedeńskie100g , Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Sałata zielona z rzodkiewką100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka 150g,sos(2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krotoszyńska 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2528.37 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; białko zwierzęce: 41.00 g; Tłuszcz: 90.19 g; Węglowodany ogółem: 375.18 g; Sód: 5487.12 mg; Potas: 3966.69 mg; Magnez: 333.17 mg; Wapń: 689.54 mg; Żelazo: 11.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 655.91 ug; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.10 g; suma cukrów prostych: 94.75 g;		
niedziela 2024-06-23 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe wiedeńskie100g , Sałata zielona z pomidorem100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krotoszyńska 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2260.54 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; białko zwierzęce: 40.96 g; Tłuszcz: 79.02 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; Sód: 5515.25 mg; Potas: 4005.34 mg; Magnez: 325.92 mg; Wapń: 640.64 mg; Żelazo: 10.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2184.33 ug; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.45 g; suma cukrów prostych: 94.13 g;		
niedziela 2024-06-23 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe wiedeńskie100g , Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Sałata zielona z rzodkiewką100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka 150g,sos(2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krotoszyńska 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2471.15 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; białko zwierzęce: 47.71 g; Tłuszcz: 100.01 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; Sód: 5676.97 mg; Potas: 4423.52 mg; Magnez: 433.90 mg; Wapń: 949.92 mg; Żelazo: 12.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 705.91 ug; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.79 g; suma cukrów prostych: 104.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-24 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka beskidzka 40g , Papryka konserwowa100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	Zupa kalafiorowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet mielony 90g (GLUTEN, JAJ), Sałatka z kapusty białej150g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3006.41 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; białko zwierzęce: 59.06 g; Tłuszcz: 117.07 g; Węglowodany ogółem: 411.60 g; Sód: 2399.13 mg; Potas: 5102.42 mg; Magnez: 379.03 mg; Wapń: 733.58 mg; Żelazo: 13.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1380.43 ug; Błonnik pokarmowy: 33.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.05 g; suma cukrów prostych: 79.36 g;		
poniedziałek 2024-06-24 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szyunka beskidzka 40g , pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	rosół z lanym ciastem250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), filet z indyka duszony100g (GLUTEN), Brokuł z wody120g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2542.25 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; białko zwierzęce: 84.89 g; Tłuszcz: 83.04 g; Węglowodany ogółem: 341.89 g; Sód: 2162.48 mg; Potas: 4831.52 mg; Magnez: 353.93 mg; Wapń: 637.55 mg; Żelazo: 11.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1642.31 ug; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.06 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.62 g; suma cukrów prostych: 77.25 g;		
poniedziałek 2024-06-24 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka beskidzka 40g , Papryka konserwowa100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny 1szt. ,	Zupa kalafiorowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet z indyka duszony100g (GLUTEN), Sałatka z kapusty białej150g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3121.90 kcal; Białko ogółem: 123.94 g; białko zwierzęce: 74.23 g; Tłuszcz: 128.82 g; Węglowodany ogółem: 399.91 g; Sód: 2961.94 mg; Potas: 5798.87 mg; Magnez: 462.43 mg; Wapń: 906.27 mg; Żelazo: 13.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1766.89 ug; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.86 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.07 g; suma cukrów prostych: 71.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-25 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka drobiowa40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), pomidor 70g , II Śniadanie: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Fasolka po bretońsku 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z pietruszka 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2517.03 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; białko zwierzęce: 39.19 g; Tłuszcz: 70.21 g; Węglowodany ogółem: 410.97 g; Sód: 1240.72 mg; Potas: 4275.46 mg; Magnez: 446.32 mg; Wapń: 689.04 mg; Żelazo: 17.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1153.71 ug; Błonnik pokarmowy: 42.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.55 g; suma cukrów prostych: 74.38 g;		
wtorek 2024-06-25 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka drobiowa40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , pomidor 70g , Herbata 250ml , Wek krojony 50g (GLUTEN), II Śniadanie: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), buraki 150g , Ryż brązowy na sypko200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), twaróg z pietruszka 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2516.26 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; białko zwierzęce: 48.43 g; Tłuszcz: 78.40 g; Węglowodany ogółem: 394.85 g; Sód: 4446.58 mg; Potas: 4157.40 mg; Magnez: 411.47 mg; Wapń: 658.24 mg; Żelazo: 15.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1317.51 ug; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.20 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.90 g; suma cukrów prostych: 92.67 g;		
wtorek 2024-06-25 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka drobiowa40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Pomarańcza1/2szt. ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Ryż brązowy na sypko200g , buraki 150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z pietruszka 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2611.24 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; białko zwierzęce: 53.37 g; Tłuszcz: 79.47 g; Węglowodany ogółem: 417.65 g; Sód: 4490.19 mg; Potas: 4933.56 mg; Magnez: 526.07 mg; Wapń: 953.60 mg; Żelazo: 17.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1324.51 ug; Błonnik pokarmowy: 45.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.25 g; suma cukrów prostych: 99.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-26 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet drobiowy100g (GLUTEN, JAJ), Fasolka szparagowa z bułką tartą150g (GLUTEN, ROŚ), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3222.79 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; białko zwierzęce: 73.30 g; Tłuszcz: 117.14 g; Węglowodany ogółem: 454.61 g; Sód: 2469.09 mg; Potas: 4594.13 mg; Magnez: 377.96 mg; Wapń: 986.14 mg; Żelazo: 13.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 981.94 ug; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.18 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.42 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.04 g; suma cukrów prostych: 118.71 g;		
środa 2024-06-26 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), marchewka oprószana150g (GLUTEN), ziemniaki gotowane200g. , Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Dżem 50g , Twaróg50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2887.46 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; białko zwierzęce: 78.20 g; Tłuszcz: 99.39 g; Węglowodany ogółem: 408.11 g; Sód: 2229.89 mg; Potas: 4656.44 mg; Magnez: 359.52 mg; Wapń: 534.38 mg; Żelazo: 11.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2920.27 ug; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.75 g; suma cukrów prostych: 129.86 g;		
środa 2024-06-26 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), Fasolka szparagowa z bułką tartą150g (GLUTEN, ROŚ), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Serek naturalny 1szt. ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3103.97 kcal; Białko ogółem: 134.11 g; białko zwierzęce: 95.76 g; Tłuszcz: 124.04 g; Węglowodany ogółem: 393.11 g; Sód: 2517.91 mg; Potas: 5054.62 mg; Magnez: 447.22 mg; Wapń: 1204.84 mg; Żelazo: 13.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1344.80 ug; Błonnik pokarmowy: 32.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.22 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.02 g; suma cukrów prostych: 96.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-27 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. ,	Żurek z ziemniakami250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: nektaryna 2szt ,	Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg ze szczypiorkiem50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2128.67 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; białko zwierzęce: 50.14 g; Tłuszcz: 64.24 g; Węglowodany ogółem: 326.36 g; Sód: 3557.93 mg; Potas: 3743.85 mg; Magnez: 326.80 mg; Wapń: 538.02 mg; Żelazo: 9.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 550.12 ug; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.54 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 51.88 g; suma cukrów prostych: 72.83 g;		
czwartek 2024-06-27 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. ,	zupa ziemniaczanka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), brokuł150g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: nektaryna 2szt ,	chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), miód1szt. , Twaróg50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2188.07 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; białko zwierzęce: 48.41 g; Tłuszcz: 61.07 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; Sód: 2250.97 mg; Potas: 3579.21 mg; Magnez: 305.64 mg; Wapń: 568.12 mg; Żelazo: 10.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1050.54 ug; Błonnik pokarmowy: 24.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.95 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.11 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 49.65 g; suma cukrów prostych: 74.89 g;		
czwartek 2024-06-27 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Żurek z ziemniakami250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: nektaryna 2szt ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg ze szczypiorkiem50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2370.82 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; białko zwierzęce: 58.70 g; Tłuszcz: 64.79 g; Węglowodany ogółem: 379.02 g; Sód: 4177.93 mg; Potas: 4530.05 mg; Magnez: 435.30 mg; Wapń: 880.22 mg; Żelazo: 12.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 779.62 ug; Błonnik pokarmowy: 34.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.57 g; suma cukrów prostych: 89.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-28 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa grochówka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), ryba smażona150g (GLUTEN, JAJ, RYB), Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), ziemniaki z koperkiem 200g , Mizeria150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3643.98 kcal; Białko ogółem: 124.09 g; białko zwierzęce: 62.80 g; Tłuszcz: 118.02 g; Węglowodany ogółem: 571.64 g; Sód: 2499.81 mg; Potas: 7839.10 mg; Magnez: 617.09 mg; Wapń: 608.56 mg; Żelazo: 19.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2013.65 ug; Błonnik pokarmowy: 43.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 52.40 g; suma cukrów prostych: 139.71 g;		
piątek 2024-06-28 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), bułka kanapkowa50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml , szynka tyrolska50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor100g , II Śniadanie: Banan 1szt ,	rosół z lanym ciastem250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), ryba gotowana150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2829.16 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; białko zwierzęce: 61.84 g; Tłuszcz: 71.01 g; Węglowodany ogółem: 472.20 g; Sód: 3582.04 mg; Potas: 6572.04 mg; Magnez: 509.25 mg; Wapń: 543.94 mg; Żelazo: 14.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2876.68 ug; Błonnik pokarmowy: 34.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.48 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.16 g; suma cukrów prostych: 136.01 g;		
piątek 2024-06-28 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pomidor100g , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa grochówka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), ryba gotowana150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), ziemniaki z koperkiem 200g , Mizeria150g , 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: 3001.02 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; białko zwierzęce: 75.74 g; Tłuszcz: 79.60 g; Węglowodany ogółem: 494.03 g; Sód: 2754.85 mg; Potas: 8198.01 mg; Magnez: 694.28 mg; Wapń: 974.08 mg; Żelazo: 18.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1820.40 ug; Błonnik pokarmowy: 43.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.67 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.37 g; suma cukrów prostych: 141.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-29 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi2szt. ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Kiełbasa smażona z cebulą 100g , Kapusta kiszona zasmażana150g (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Serek topiony 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2595.79 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; białko zwierzęce: 51.90 g; Tłuszcz: 120.43 g; Węglowodany ogółem: 325.50 g; Sód: 2748.01 mg; Potas: 4537.63 mg; Magnez: 323.97 mg; Wapń: 690.40 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1277.76 ug; Błonnik pokarmowy: 32.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.40 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.74 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.08 g; suma cukrów prostych: 59.38 g;		
sobota 2024-06-29 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), bułka kanapkowa50g (GLUTEN), chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi2szt. ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), szpinak na gęsto150g , ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Pol.drobiowa z koperkie40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2710.25 kcal; Białko ogółem: 131.39 g; białko zwierzęce: 95.94 g; Tłuszcz: 102.88 g; Węglowodany ogółem: 342.68 g; Sód: 2213.50 mg; Potas: 5111.06 mg; Magnez: 429.50 mg; Wapń: 711.16 mg; Żelazo: 15.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1681.09 ug; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.74 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.58 g; suma cukrów prostych: 64.44 g;		
sobota 2024-06-29 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi2szt. ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kapusta kiszona zasmażana150g (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pol.drobiowa z koperkie40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3105.92 kcal; Białko ogółem: 141.73 g; białko zwierzęce: 102.74 g; Tłuszcz: 125.70 g; Węglowodany ogółem: 389.43 g; Sód: 2418.92 mg; Potas: 5974.55 mg; Magnez: 481.74 mg; Wapń: 934.25 mg; Żelazo: 15.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1338.58 ug; Błonnik pokarmowy: 39.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.23 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 22.54 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 51.76 g; suma cukrów prostych: 75.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-30 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbasa śląska 100g, Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Ciasto marchewkowe 100g,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Filet z indyka w sosie 100g (GLUTEN), surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko 150g,	chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg z rzodkiewką 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2503.73 kcal; Białko ogółem: 74.69 g; białko zwierzęce: 39.38 g; Tłuszcz: 88.23 g; Węglowodany ogółem: 369.73 g; Sód: 3152.28 mg; Potas: 3771.77 mg; Magnez: 312.43 mg; Wapń: 547.79 mg; Żelazo: 9.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1489.40 ug; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.19 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.54 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.94 g; suma cukrów prostych: 106.44 g;		
niedziela 2024-06-30 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Ciasto marchewkowe 100g,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet z indyka duszony 100g (GLUTEN), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150g,	chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Twaróg 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2750.28 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; białko zwierzęce: 75.06 g; Tłuszcz: 88.51 g; Węglowodany ogółem: 399.82 g; Sód: 3035.51 mg; Potas: 4713.91 mg; Magnez: 347.37 mg; Wapń: 499.76 mg; Żelazo: 10.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2420.94 ug; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.33 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.03 g; suma cukrów prostych: 105.50 g;		
niedziela 2024-06-30 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 2 szt.,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Filet z indyka w sosie 100g (GLUTEN), surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko 150g,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z rzodkiewką 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2509.57 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; białko zwierzęce: 42.42 g; Tłuszcz: 73.62 g; Węglowodany ogółem: 407.75 g; Sód: 3156.73 mg; Potas: 4873.71 mg; Magnez: 415.27 mg; Wapń: 844.83 mg; Żelazo: 11.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1349.40 ug; Błonnik pokarmowy: 35.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.21 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.63 g; suma cukrów prostych: 101.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-01 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), ogórki konserwowe 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Galartetka 1szt. ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy (100g +100ml sosu) (GLUTEN), buraki 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z kielbasy i jajka 60g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2703.95 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; białko zwierzęce: 59.71 g; Tłuszcz: 88.61 g; Węglowodany ogółem: 396.92 g; Sód: 2548.42 mg; Potas: 4126.91 mg; Magnez: 319.65 mg; Wapń: 971.51 mg; Żelazo: 14.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1115.96 ug; Błonnik pokarmowy: 23.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.66 g; suma cukrów prostych: 125.38 g;		
poniedziałek 2024-07-01 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), twaróg 50g (MLEKO), Jabłko 150g, Dżem 50g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Galartetka 1szt. ,	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie jarzynowym 100g (GLUTEN, SELER), buraki 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml , Podwieczorek: serek naturalny 150g ,	Sok warzywny 200ml, bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szyńka drobiowa 50g, Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2853.88 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; białko zwierzęce: 70.60 g; Tłuszcz: 91.51 g; Węglowodany ogółem: 429.82 g; Sód: 1903.37 mg; Potas: 4853.81 mg; Magnez: 358.64 mg; Wapń: 599.36 mg; Żelazo: 13.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1442.54 ug; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.43 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.40 g; suma cukrów prostych: 169.07 g;		
poniedziałek 2024-07-01 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), ogórki konserwowe 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek homogenizowany 1szt. ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), buraki 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z kielbasy i jajka 60g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2823.94 kcal; Białko ogółem: 127.97 g; białko zwierzęce: 91.68 g; Tłuszcz: 114.92 g; Węglowodany ogółem: 339.75 g; Sód: 2225.57 mg; Potas: 5041.19 mg; Magnez: 460.47 mg; Wapń: 1276.30 mg; Żelazo: 15.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1572.43 ug; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.60 g; suma cukrów prostych: 95.22 g;		

Dietetyk

.....